

سال ۱۳۹۱ در حالی به اتمام رسید که فراز و نشیب‌های نرخ ارز یا به قول صادرکنندگان، واقعی شدن این نرخ می‌توانست زمینه‌های شکوفایی هرچه بیشتر را برای صادرات فراهم کند. بدیهی است هرچه نرخ ارز بالاتررود، درآمدهای صادراتی افزایش می یابد و صادرات از جاذبیت بیشتری برخوردارمی‌شود.

به گزارش ایسنا، در شرایط تحریم که با کاهش صادرات محصولات پتروشیمی درآمدهای نفتی کاهش یافته، به نظر می‌رسد درآمد صادرات حاصل از محصولات صنعتی و سنتی باید جایگزین درآمد صادرات نفتی شود.

بخش نامه ،توافق‌نامه‌ها و تصمیمات زیادی پارسال در خصوص صادرات اتخاذ شد که همگی آنها حول محور بازگشت ارز حاصل صادرات به کشور بود. در حقیقت سال ۹۱ اولین سالی بودکه طی ۳۰سال گذشته شاهد اعلام ممنوعیت و محدودیت صادرات بودیم و زمزمه‌های حذف معافیت مالیاتی صادرکنندگان شنیده شد. به همین دلیل زمانی که از صادرکنندگان سوال می‌شودبه نظر شما سال ۹۱ برای صادرات کشور چگونه بود؟ به اتفاق قبل از هر پاسخی آن راسالی پر چالش و پر از مشکلات می دانند.

رضی میری رییس کنفدراسیون صادرات با بیان این که پارسال برای صادرکنندگان سال بسیار پرچالش‌بود، می‌گوید: متأسفانه به جای این که از فرصتی که در خصوص افزایش و واقعی شدن نرخ ارز وجود آمد، برای تقویت صادرات استفاده کنیم، تصمیماتی گرفته شد که صادرات را تحت تأثیر قرارداد.

وی با بیان این‌که ایسن تصمیمات باعث شد صادرات آن طور که باید رشد نکند، خاطر نشان می‌کند: هرچند رشدی در آمارها برای صادرات مشاهده می‌شود، ولی این میزان رشد با رشد نرخ از هر همره نبوده است و ما حتی شاهد افت صادرات در دو سه ماهه اخیر هم بودایم.

میری با تأکید بر این‌که در حال حاضر بسیاری ازصادرات‌کنندگان ترجیح داده‌اند فعالیت‌های صادراتی خود را متوقف کنند،می افزاید: نتیجه همین اتفاق کاهش صادرات بوده است.

وی درباره ردیف ۳۲ یچه بودجه که براساس آن صادرکنندگان باید ارز حاصل از

صادرات را وارد مرکز مبادله ارزی

کند، اظهار می دارد: ردیف ۳۲ لایحه بودجه بر خلاف قانون بودجه به قانون برنامه توجه کند، نمی‌تواند برخلاف آن، ردیف ۳۲ بودجه را تصویب کند.این ردیف از لایحه بودجه بایدحذف شود و از آنجایی که برای تصویب هر قانونی بر خلاف قانون برنامه در مجلس نیاز به دو سوم آرای نمایندگان است، نمایانگان اگر بخواهند برخلاف برنامه پنجم توسعه رای دهند، باید این دو سوم رای جمع‌آوری شود. رییس کنفدراسیون صادرات تصریح می کند: سیاست‌هایی که پارسال در خصوص صادرات اتخاذ شد، همسو با قانون برنامه پنجم توسعه نبوده است. کسانی که قانون برنامه پنجم توسعه را نوشته‌اند، حتما جوانب آن که به نظر گرفته‌اند که معافیت‌های مالیاتی وتشویق‌هایی را به نفع صادرات در نظر گرفته‌اند.حتی براساس قانون برنامه به خاطر تنظیم بازار داخلی همه اجازه محدودیت و ممنوعیت صادرات داده نشده است. ایران زمانی می‌تواند روی پای خودبایستد که موازنه تجارت بین المللی آن شود.

در این رابطه محمد لاهوتی نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران وضع صادرات در سالجاری را پر چالش دانسته و با بیان این‌که پارسال، سال پر تنش و پرچالشی برای فعالان اقتصادی و به خصوص صادرکنندگان بود، می‌گوید: بحث صادرات کالا طی ۳۰ سال گذشته و تسهیل کردن روند آن هدف‌گذاری تمام دولت‌ها بوده‌است و همه تلاش کردند که روندصادرات با مشکلات بازار داخلی درگیر نشود.

وی با بیان این‌که از زمان جنگ تا اواخرسال ۱۳۹۰ شاهدکاهش چشمگیر مشکلات سر راه صادرات بوده ایم، می‌گوید: در بخش داخلی مشکلاتی را بوجود آورد که براساس آن دولت ناچار شد تصمیماتی را بگیرد که برخلاف گرائی اثر تغییر شد،شاهدروتنی صادرات و جاذبیت بیشتری در این زمینه بودیم.

پار پارسال طی ۳۰سال گذشته آمارهای ۱۱ ماهه پارسال نشان می‌دهد که در بخش داخلی صنعتی و سنتی حدود ۲۵ درصد رشدصادرات نسبت به مدت مشابه در سال قبل ارز شده کشور بود.

به گفته نامبرده، برای اولین بار پارسال طی ۳۰سال گذشته شاهد ممنوعیت صادرات در ۵۲ قلم کالا و سپس تبدیل شدن آن به محدودیت وممنوعیت بودیم.

البته کل این تصمیمات برخلاف رویه قانون برنامه پنجم توسعه

بود که صراحتا اعلام می کند ما

در هیچ شرایطی حتی برای تنظیم بازار نباید صادرات را ممنوع یا محدودکنیم.

وی با تأکید بر این‌که به همین دلایل پارسال، سال پرچالش و پر تنش برای صادرکنندگان بود

می‌کند: صادراتی ما شد. در هیچ شرایطی حتی برای ایجاد تولد یک مشکل برای صادرکنندگان بود هم وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است. نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است. نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.



صادرات در سال ۹۱

بود که صراحتا اعلام می کند ما در هیچ شرایطی حتی برای تنظیم بازار نباید صادرات را ممنوع یا محدودکنیم. وی با تأکید بر این‌که به همین دلایل پارسال، سال پرچالش و پر تنش برای صادرکنندگان بود می‌کند: صادراتی ما شد. در هیچ شرایطی حتی برای ایجاد تولد یک مشکل برای صادرکنندگان بود هم وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است. نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

نایب رییس کنفدراسیون صادرات ایران خاطر نشان می‌کند: برخی از مشکلات کماکان برای امسال وجود دارد؛ همان طور که بحث مالیات برای صادرکنندگان و پیمان سپاری و تعهد بازگشت ارز به کشور مطرح است.

بی‌شک برای تمام کاربران تلفن پیش آمده که به دلیل فروش یا کم کردن یک شماره تلفن در برقراری تماس یا فرد مورد نظر دچار مشکل شده باشند.

به گزارش ایسنا، شرکت مخابرات استان تهران اقدام به ارائه سرویس جدیدی با نام فون واژه کرده است تا بدین ترتیب کاربران با بهره گیری از سرویس‌های جدید مخابراتی و تحقق جامعه هوشمند اطلاعاتی و ارتباطی راحتی بیشتری را در ارتباطات خود تجربه کنند.این طرح پیش از این در اکثر کشورهای پیشرفته دنیا با استقبال مواجه شده و اکثر شرکت‌ها و سازمان‌های صاحب نام سعی در استفاده از این سرویس برای ارائه کالا، خدمات و برند تجاری خود در بازار رقابتی داشته اند.

شرکت مخابرات استان تهران هم این طرح را با نام «فون واژه» با توجه به شرایط فرهنگی، سیاسی و ... به شکل بومی طراحی و نسبت به واگذاری آن اقدام کرده است.

سرویس نوین فون واژه، سرویسی است که به شما این امکان را می دهد تا به جای اعلام شماره تلفن از کلمات استفاده کنید. طبیعی است با این شیوه کاربر از حفظ شماره‌های تلفن بی نیاز شده و به شکل ساده‌تری تماس برقرار می کند.

طرح فون واژه برای شماره‌های ۵، ۴ و ۸ رقمی قابلیت اجرا دارد و در آن برای هر کلمه (word) یک شماره تلفن (Telephone number) به شکل ساده‌تری تماس برقرار می کند.

برای هر شماره تلفن، یک یا چندین کلمه تعریف می‌شود. به عنوان مثال کلمه book را در نظر بگیرید، چنانچه به گوشی‌های معمولی تلفن ثابت خود توجه کنید، برای هر حرف، معادل عددی آن را می‌توانید بیابید و به جای حرف b شما می‌توانید از عدد ۲، به جای د حرف

از دو ۶ و به جای k از ۵ بهره بگیرید و بدین ترتیب عدد ۲۶۶۵ را با book جایگزین کنید

به این ترتیب مقضای این سرویس می‌تواند بجای اعلام شماره تلفن موسسه یا شرکت خود، کلمه یا نام مورد نظر خود را به وی اعلام کند که البته عکس این حالت هم صادق است و افراد می‌توانند برای اسامی مورد علاقه خود شماره مورد نظر را دریافت کنند.

یکی از نکات مثبت و قابل توجه این سرویس، معادل پای بسیار ساده و آسان آن به شمار می‌رود.

با توجه به اینکه روی دکمه‌های شماره گیر تمامی گوشی‌ها حروف انگلیسی درج شده، می‌توان بجای اعداد در شماره تلفن از

معادل حرفوی آنها استفاده کرد و بنابراین شماره تلفن را به جای اعداد با حروف بیان کرد.از سوی دیگر کدهای خدماتی (شماره‌های ۴ و ۵ رقمی مشمول طرح فون واژه) این امکان را برای شرکتها و موسسات فراهم می کند تا با انتخاب کلمه (نام) مورد نظر، شماره معادل آن را انتخاب کنند، چرا که حفظ و بخاطر سپاری شماره تماس شرکت‌ها هر گونه مالیات معاف است و موسسات، همواره یکی از معضلات مشتریان بوده و حال اجرای این طرح ضمن آنکه یکی از کلیه‌های موفقیت تجارت برای خروج از زندگی روزمره مشتریان است، باعث می‌شود شماره تلفن بهتر حفظ و بخاطر سپرده شود.

شرکت تحقق این شعار انجام نـشد. همچنین هیچ گامی برای بهبود وضع تولید داخلی و بهبود شرایط برای تاجران برادشته نشد و از همه مهمتر شاهد بی ثباتی در تصمیمات دستگاه‌های اجرایی بودیم که این موضوع بزرگترین لطمه را به صادرکنندگان وارد کرد.

وی با بیان این‌که پارسال بانک مرکزی ،بهخشنامه صادر کرد،می گوید: در هیچ جای دنیا سابقه نـدارد که بانک مرکزی هفته‌ای یک بهخشنامه صادر کند که نتیجه آن هم هرج و مرج در شبکه ارزی کشور بود. این رفتارها در سال جاری اعتماد بخش خصوصی را سلب کرد.

زمانی که بانک مرکزی اعلام می‌کند که ما اـتـقـدر ارز به بازار تزریق می‌کنیم که حتی سوپر مارکت‌ها ارز به فروش برسانند و فردای همان روز ارز هزار تومان گران می شود یا وقتی وزیر امور اقتصادی و دارایی اعلام می‌کند که روند نرخ ارز کاهش می‌است، کماـلا برعکـس آن تحقـق می‌یـابد.

هیچ تصمیم گیری برای فعالان اقتصادی امکان‌پذیر نیست.

نامبرده تأکید می‌کند: یک شبه صادرات محصولات پتروشیمی ممنوع شد. بدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

پـتـرو شـیمی مـنـوع شـد. بـدون آن‌که در نظر گرفته شود صادرکنندگان محصولات مـنوع می‌شـود.

شنبه ۱۷ فروردین ۱۳۹۲ - ۲۵ جمادی الاول ۱۴۳۴ - ۶ آوریل ۲۰۱۳ - شماره ۲۵۵۵۹

فون واژه

در حال حاضر، شماره تلفن‌های در حال واگذاری شرکت مخابرات استان تهران با طول ارقام ۵، ۴ و ۸ رقمی بوده و مطابق ضوابط و مقررات جاری شرکت ،شماره‌های ۴ و ۵ رقمی به اشخاص حقوقی و همچنین شماره‌های ۸ رقمی به اشخاص حقیقی و حقوقی واگذار می‌شود.

از جمله مزایای قابلیت‌های سر شماره‌های (۴ و ۵ رقمی) فون واژه، امکان دایر شدن اینگونه شماره‌ها درمناطق مناطق مخابراتی در سطح استان تهران است. این در حالی است که کدهای معمولی با توجه به منطقه مخابراتی فقط در محل مورد درخواست امکان دایری داشته و قابل انتقال به سایر مناطق مخابراتی نیستند. همچنین اینگونه شماره‌ها دسترسی مشترکین و متقاضیان را به شرکت‌های مخابراتی و اعتماد و اطمینانی در عرصه بازاریابی برای شرکت‌ها و مشتریان محسوب می‌شود.

بین همه کسانی که نام آنها با شماره یکسان است، فقط یک نفر می‌تواند دارای شماره تلفن معادل با نام مورد نظر (فون واژه) باشد (در هر پیش شماره یک نفر) و این یک مزیت در دنیای رقابتی تجارت است. (بطور مثال تنها یک متقاضی سرویس taxi ، bime، و غیره را دریافت می‌تواند واژه taxi ، bime، و غیره را دریافت



کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه هستند.

کند).اما در ارتباط با نحوه واگذاری شماره‌های مشمول طرح "فون واژه" متقاضیان می‌توانند به یکی از روشهای ذیل نسبت به دریافت آن اقدام کنند.روش اول آنکه با مراجعه به سایت شرکت مخابرات استان تهران به آدرس www.tct.ir

و انتخاب نام یا شماره مورد نظر و تکمیل فرم برای ثبت درخواست دهند تا پس از بررسی‌های لازم با متقاضی برای مذاکره و عقد قرارداد تماس گرفته شود. علاوه بر این شماره‌تلفن‌های ۸۸۰۰۲۹۹۵۱، ۸۸۰۲۹۹۵۲، همچنین واحد ارتباطات مردمی به شماره ۱۹۰ پاسخگوی متقاضیان در این زمینه

رئیس اورژانس کشور خبر داد

شمار تلفات تصادفات نوروز امسال بیشتر از پارسال است

سرویس خبر: رئیس اورژانس کشور، شمار فو‌تی‌های ناشی از تصادفات امسال را بیشتر از نوروز پارسال اعلام کرد و گفت: با اینکه آمار موارد فوتی در اختیار داریم از اعلام آن معلوم‌ری چون پزشکی قانونی مسئول این کار است.

محمدتقی طالبیان در گفتگو با فارس، افزود: مقررات کشور اعلام این آمار را به عهده سازمان پزشکی قانونی قرار داده اما در کل می‌توانم بگویم که تعداد حوادث ترافیکی و مرگ ناشی از آن در مقایسه با مدت مشابه پارسال افزایش نسبی داشته است.

وی اضافه کرد: ۳۱ هزار و ۷۲۱ نفر در تصادفات رانندگی امسال مجروح شدند که از این تعداد ۲۷ هزار و ۲۲۱ نفر به بیمارستان منتقل شدند. او گفت: در بازنده فروردین مأموران اورژانس کشور ۷۵۰۷ مورد عملیات اورژانسی انجام دادند که از این تعداد ۱۵۲۷ مورد خدمات رسانی به مجروحان تصادفات رانندگی بود.

او ادامه داد: از آغاز اجرای طرح امداد و نجات نوروزی تاکنون ۱۷۳ هزار و ۱۹۲ مأموریت اورژانسی انجام شده‌است که حدود ۳ هزار و ۷۳۳ مورد آن کمک رسانی به مجروحان تصادفات رانندگی بود که از این تعداد ۴۵۰۰ نفر در محل به صورت سریایی درمان شدند و ۲۷ هزار و ۷۲۱ نفر به بیمارستان منتقل شدند. طالبیان گفت: البته به‌رر آورد دقیق این آمار نیازمند تحلیل دقیق و بررسی امارهای پلیس و سایر ارگان‌های مسئول از جمله هلال احمر است و باید توجه داشته‌باشیم که اولاً اسفند امسال ۳۰ روزه بود و امسال روزهای ۱۲، ۱۵ و ۱۶ فروردین نیز به تعطیلات اضافه شده‌اند ضمن اینکه تعداد پیاکدهای اورژانس کشور نیز نسبت به پارسال افزایش یافته و از ۲۰۰۰ پیاکده اورژانسی به ۲۰۵۲ پیاکده رسیده است.

لکچران کوی‌قانه

حضور فرمانده کل ارتش بر مزار خلبان فغانی

مهر: فرمانده کل ارتش جمهوری اسلامی ایران، بر مزار سرهنگ خلبان سید علیرضا فغانی زرنی در ساری حضور یافت و با خانواده این شهید خلبان دیدار کرد. وی با اقامه نماز ظهر و عصر در مدرسه روستای فیروزکنده ساری بر مزار شهیدان این منطقه و سرهنگ فغانی ادای احترام کرد. سرلشکر صالحی در حاشیه این دیدار با بیان خاطراتی از سرهنگ فغانی، اظهار داشت: مقام شهدا و ایثارگران ادای مراتب عالی بوده و تأثیر گذاری آن در جامعه برای همگان مبرهن است.

فرمانده کل ارتش با اشاره به تقدیم شهدایی بی‌شماری در ارتش جمهوری اسلامی ایران، افزود: نیروهای مسلح با تبعیت از ولایت فقیه، همواره از کبان و مرزها پاسداری و حراست می‌کنند.

در پی سقوط یک فروند هواپیمای آموزشی ارتش در شیراز در ۲۱ فروردین سال ۱۳۹۰ سرهنگ خلبان علیرضا فغانی به درجه شهادت نائل شد و پیکرش در شهرستان ساری تشییع شد. خلبان شهید سید علیرضا فغانی زرنی دارای دو فرزند دو قلو۱ دختر است. شهید فغانی متولد ۱۳۵۳ بو.

بازگشت بیست و چهارمین نیروی ناوگروه دریایی ارتش

آژانهای آزاد

بندرعباس – بیست و چهارمین ناوگروه اطلاعاتی عملیاتی نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی اعزامی به آبهای آزاد صبح پنجشنبه گذشته در اسکله منطقه یکم نیروی دریایی ارتش در بندرعباس پهلو گرفت.

این ناوگروه متشکل از ناو بالگرد دری خا‌رک و ناوشکن سیلان بود که پس از ۷۵ روز دریانوردی به کشور بازگشت. فرمانده نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران در مراسم استقبال از این ناوگروه گفت: این ناوگروه امروز پس از یکموند ۲۵ هزار کیلومتر دریایی به میهن بازگشته و در سفر خود پرچم جمهوری اسلامی ایران را بر فراز آب‌های نیمکره جنوبی زمین به اهتزاز درآورده است. امیر دریادر حبیب‌الله سیاری اقتدار رزمی نیروی دریایی ارتش؛ تأمین امنیت خطوط مواصلاتی و ارتقاء توان عملیاتی را از اهداف مأموریت این ناوگروه بران کرد. وی افزود: در این مأموریت ۸ نفر نیرو و دانشجوای علوم دریایی دانشگاه امام علی (ره) برای نخستین بار در اقیانوس آرام دریانوردی کردند و از تنگه مالاکا و جنوب خط استوا هم گذشتند.

آگهی مناقصه عمومی (مر حله سوم)

شهرداری یوکان در نظر دارد در اجرای مجوز شماره ۲۰ مورخ ۹۱/۱۱/۱۲ شورای محترم اسلامی شهر، احداث و اجرای پروژه روکار پیمان حدود ۱۵۰ متر۳ ساحلی را از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های واجد شرایط و اعتبارات معین در صورتی که جهت پیمان به تهیه اسناد شرایط شرکت در مناقصه و تسلیم اسناد و کارهای پیمان معین می‌باشد جهت شرکت در مناقصه و تسلیم اسناد و کارهای پیمان معین مورخ ۱۳۹۱/۰۵/۲۵ تا مورخ ۱۳۹۱/۰۵/۲۷ در دفتر فراهی شهرداری یوکان و یا سایت اینترنتی شهرداری WWW.BOUKAN.IR, WWW.SH-KH.BOUKAN.IR مراجعه و بازگشایی پیشنهادهاى ساعت ۱۰ روز پنجشنبه ۹۲/۱/۲۱ در دفتر فراهی محترم خواهد بود.
آدرس: آذربایجان غربی یوکان خیابان انقلاب، ساختمان شهرداری مرکز مری سرشماره تلفنهای ۲۲۲۲۰۰ و ۲۲۲۲۰۱
۰۲۸۲
واحد عمران جهت استطلاع بیشتر، هزینه ارائه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
میرحسامی – شهردار یوکان

آگهی دعوت از بستانکاران نوبت سوم

به موجب آگهی انجلال شرکت صنایع شیشه‌ه البیز قزوین (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۶- ۲۱۴۰ و شناسه ملی ۹۱/۱۹۶۴۷۹۶-۱۰۸۶ (در حال تصفیه) به شماره آگهی ۹۱/۱۹۷۳۸۲ مورخ ۱۳۹۱/۰۱/۰۱ و به استناد ماده ۲۲۵ لایحه اصلاح قسمتی از قانون تجارت مصوب ۱۳۴۷ از تاریخ اولین نشتر به مدت شش ماه هر یک فاصله حده یک سه نوبت از کلیه بستانکاران شرکت مذکور دعوت به عمل می‌آید تا با در دست داشتن اسناد و مدارک مثبتنه مطالبات خود از شرکت به محل تصفیه واقع در تهران – خیابان دکتر بهشتی – بعد از چهارراه بانک – شماره ۱۷۱ – طبقه ۴ – کد پستی ۱۵۳۳۶۶۴۹۱ مراجعه نمایند. بعد از سپری شدن مهلت مقتضی مدیر تصفیه اقدام به اعلام ختم تصفیه نموده و هیچگونه ادعایی پس از اجرای تشریفات قابلیت استماع ندارد.

مدیر تصفیه – سازمان تامین موبد

فعال شدن دوربین‌های عبور از چراغ قرمز در ۵۵ تقاطع تهران

سرویس خبر: سرعت در باند شمال به جنوب بزرگراه‌های شهید ستاری، باکری، یادگار امام، امام علی (ع) و صیاد شیرازی از ۱۰۰ کیلومتر به ۸۰ کیلومتر کاهش پیدا کرده‌است و دوربین‌های کنترل سرعت این مسیر هاسرعت بالای ۸۰ کیلومتر را به عنوان تخلف ثبت می‌کنند.

سردار رحیمی رئیس پلیس راهور تهران با اعلام این مطلب از راه‌اندازی دوربین‌های عبور از چراغ قرمز و تجاوز به گذرگاه‌عابر پیاده در پایتخت‌خبر داد و گفت: ۵۵ تقاطع تهران به دوربین‌های عبور از چراغ قرمز و تجاوز به گذرگاه عابر پیاده مجهز شده‌اند که این دوربین‌ها در ایام نوروز به صورت آزمایشی فعالیت کرده و فعالیت رسمی آنها امروز آغاز شده است.

رحیمی از توقیف ۵۲۰۰ دستگاه خودرو و بیش از ۳۰۰ دستگاه موتورسیکلت متخلف در تعطیلات نوروز خبر داد و با اشاره به اینکه تجاوز از سر سرعت مجاز از ۱۲ درصد، استفاده نکردن از دین سرعت مجاز از ۲۰ درصد، توقف در محل ممنوع کمربتن ایمنی یا ۲۰ درصد، توقف در محل ممنوع و مطلقاً ممنوع یا ۱۸ درصد و استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی از ۶ درصد، استفاده نکردن از کلاه ایمنی توسط راکبان موتورسیکلت‌ها یا ۵ درصد بیشترین تخلفات رخ داده در نوروز امسال بوده است. گفت: حدود ۴۰۰ هزار دستگاه خودرو و موتورسیکلت متخلف از ۲۵ اسفند سال گذشته تاکنون اعمال قانون شدند.

رحیمی از افزایش ۹۰ درصدی برخورد با رانندگان متخلف خودروها در معابر پایتخت در نوروز امسال و ضبط بیش از ۲۶۰ جلد گواهینامه رانندگان متخلف در پایتخت خبر داد و گفت: این رقم در مقایسه با سال گذشته ۲۵ درصد افزایش داشته است.

وی سه مهترین تصادف نوروز امسال در تهران اشاره کرد و گفت: در ساعت ۱۰٫۵ دقیقه ۱۲ فرودین در مسیر غرب به شرق بزرگراه آزادگان یک دستگاه خودرو پژو ۲۰۶ با پنج سرنشین به علت تخطی از سرعت مطمئنه و ناتوانی در کنترل وسیله نقلیه پس از مشاهده یک فلابه‌سگ از مسیر خود منحرف و به لاین تندرو این بزرگراه پرتاب شد که در این حادثه دو جوان ۲۲ ساله و یک فرد

جده: برائث برخورد کامیون خدماتی فرودگاه

جده به محل استقرار مسافران ایرانی این فرودگاه دو زائر ایرانی کشته و دو نفر زخمی شدند.

نماینده سازمان حج و زیارت کشورمان در عربستان با بیان اینکه حادثه ساعت ۱۷ و ۱۵ دقیقه عصر پنج شنبه رخ داد گفت: در زمان حادثه مسافران ایرانی پرواز ۲۸۲۲ هواپیمایی عربستان منتظر اتوبوس برای سوارا شدن به هواپیما بودند

سرویس خبر: دختری که با اجبر کردن چند نفر برای کشتن والدینش به آنها و عده پرداخت میلیونی از ارثیه‌اش داده بود، با زنده ماندن پدرش در اجرای این نقشه شیطانی تآکام ماند و به همراه همدستانش به دام افتاد. سرهنگ محمدیان رئیس پلیس آگاهی تهران دراین باره گفت: عصر چهارم بهمن پارسل در خانه‌ای در شهرک نفت یلوار سیمون پولیوار خانواده‌ای پنج نفرادی شامل والدین، دو فرزندپسر و یک دختر مورد حمله افراد ناشناسی قرار گرفتند و عاملان حادثه پس از قتل مادر خانواده، مجبورس کردن سپرها و داناتایی و زخمی کردن پدر و دختر خانواده اجمحل گر یختند. با حضور مأموران کالائتری ۱۴ یاع فیض موضوع به قاضی قریشی زاده بایزرس جنایی تهران و کارآگاهان اداره هم آگاهی گزارش شد و با انجام بررسی‌ها معلوم شد که پدر خانواده درحالی که مجروح شده بود خود را به درخانه یکی از همسایه‌ها رسانده و از آنها کمک خواسته بود.

وی افزود: در تحقیقاتی که دختر خانواده به نام مینا و به قاضی جنایی گفت: سه نفر جوان در حالیکه صورت‌های خود را با ماسک پوشانده بودند، وارد خانه شدند و با تهدید چاقو اقدام به بستن دست و پای مادرم کردند و زمانی که دو برادر کوچکترم در مدرسه به خانه آمدند، آنها را نیز جدای از مادرم و داخل یکی از اتاق‌ها حبس کردند پس از خفه کردن مادرم، چندساعت بعد یکی از برادرانم را مجبور کردند تا به بهانه خرید دفتر نقاشی، با پدرم تماس بگیرد و زمانی که پدرم وارد خانه شد او را نیز مورد اصابت ضربات چاقو قرار دادند و در حالیکه مرا نیز از ناحیه دست راست مجروح کرده بودند، به سرعت از خانه خارج شدند. مینا دراین تحقیقات مدعی شده بود که یکی از عاملان حمله فردی به نام ناصر است.

با دستگیری ناصر او به افسر پرونده گفت: مینا با دوخواهر از بستگانم دوست بود و وقتی من متوجه ارتباطات نامناسب اجتماعی او و ان خواهر شدم موضوع را به والدین ادعای اطلاع دادم و درجنایت دستی نداشتم. کارآگاهان با اطمینان از صحت ادعای ناصر و وجود اظهارات پدر و نقیض در گفته‌های رسمیت می‌یابد.

بدینوسیله از کلیه اعضا دعوت به عمل می‌آید جهت اتخاذ تصمیم به هم رسانند. بدیهی است برابر با مفاد اساسنامه در صورتی که تا یک ساعت پس از شروع صبح عمومی عادی سالیانه با حضور نصف به علاوه یک اعضای صاحب رای به حد نصاب نرسید، نوبت دوم در ساعت ۱۷:۳۰ و یا حضور هر تعداد از اعضای صاحب رای در ساعت می‌یابد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه
اتاق بازرگانی و صنایع ایران و فرانسه
ثبت شده به شماره ۳۱۸۰ شماره شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۹۲۹-۱۰
جلسه مجمع عمومی عادی اتاق بازرگانی و صنایع ایران و فرانسه رأس ساعت ۱۶ مورخ یکشنبه ۸ اردیبهشت ۱۳۹۲، در تهران، اتاق بازرگانی و صنایع و معادن ایران، خیابان طالقانی، نبش خیابان فرصت، سالن کنفرانس، طبقه ۸، برگزار خواهد شد.

بدینوسیله از کلیه اعضا دعوت به عمل می‌آید جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات جلسه مجمع به شرح ذیل در جلسه حضور به هم رسانند. بدیهی است برابر با مفاد اساسنامه در صورتی که تا یک ساعت پس از شروع صبح عمومی عادی سالیانه با حضور نصف به علاوه یک اعضای صاحب رای به حد نصاب نرسید، نوبت دوم در ساعت ۱۷:۳۰ و یا حضور هر تعداد از اعضای صاحب رای در ساعت می‌یابد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

۱- استماع گزارش هیأت مدیره و بازرس قانونی.
۲- تصویب ترازنامه و صورت‌های مالی برای سال مالی منتهی به ۳۱ دسامبر ۲۰۱۲.
پیش‌بینی بودجه ۲۰۱۳
۳- انتخاب بازرس قانونی اصلی و علی‌البدل.
۴- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار.
۵- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.

مدیر تصفیه – صنایع ایران و فرانسه

فعال شدن دوربین‌های عبور از چراغ قرمز در ۵۵ تقاطع تهران

هنگام رانندگی از ۶ درصد، استفاده نکردن از کلاه ایمنی توسط راکبان موتورسیکلت‌ها یا ۵ درصد بیشترین تخلفات رخ داده در نوروز امسال بوده است. گفت: حدود ۴۰۰ هزار دستگاه خودرو و موتورسیکلت متخلف از ۲۵ اسفند سال گذشته تاکنون اعمال قانون شدند.

رحیمی از افزایش ۹۰ درصدی برخورد با رانندگان متخلف خودروها در معابر پایتخت در نوروز امسال و ضبط بیش از ۲۶۰ جلد گواهینامه رانندگان متخلف در پایتخت خبر داد و گفت: این رقم در مقایسه با سال گذشته ۲۵ درصد افزایش داشته است.

وی سه مهترین تصادف نوروز امسال در تهران اشاره کرد و گفت: در ساعت ۱۰٫۵ دقیقه ۱۲ فرودین در مسیر غرب به شرق بزرگراه آزادگان یک دستگاه خودرو پژو ۲۰۶ با پنج سرنشین به علت تخطی از سرعت مطمئنه و ناتوانی در کنترل وسیله نقلیه پس از مشاهده یک فلابه‌سگ از مسیر خود منحرف و به لاین تندرو این بزرگراه پرتاب شد که در این حادثه دو جوان ۲۲ ساله و یک فرد

مرگ ۲ زائر ایرانی در برخورد کامیون در فرودگاه جده

نماینده وزارت حج عربستان و همچنین نماینده خطوط هوایی عربستان در تماس تلفنی با دفتر حج رصاصی افزود: در در این حادثه خاتم پری ارفع ۷۸ ساله و زهرا آنتشرای ۶۱ ساله جان باختند و دو مجروح این حادثه برای درمان به بیمارستان جده منتقل شدند. وی با اشاره به اینکه این حادثه بلافاصله به کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در جده و مقامات عربستان اعلام شد، اضافه کرد:

دختری برای تصاحب ارثیه والدیش ۳ جنایتکار را اجبر کرده بود

مینسا، او را تحت بازجویی مجدد قرار دادند و این دختر اعتراف کرد: وقتی والدینم متوجه روابط غیرمعارف من شدند، تصمیم گرفتند تا از طریق جوانی به نام مرتضی که پسر من بود، اقدام به سرقت از داخل خانه پدرم کنم و با معرفی ناصر به عنوان سارق، از وی انتقام بگیرم؛ به همین علت با مرتضی تماس گرفتم و به او پیشنهاد دادم تا در ازای گرفتن مبلغ ۱۰۰ هزار تومان، به صورت ناشناس وارد خانه ما شود و پس از تهدید من و مادرم فرار کند.

این متهم اضافه کرد: وقتی در صبح روز حادثه درمجمع را برای مرتضی پاک‌کردم دوباره دو نفر در دسترس من به نام‌های پوریا و ایمان وارد خانه شدند و ابتدا من و مادرم را به صورت گروگان گرفتند و وقتی برادرهایم را مدرسه آمدند آنها را نیز دراتاقی حبس کردند و بعد من من گفتند که مادرم را خفه کرده‌اند و باید پدرم را نیز به قتل برساند؛ به همین علت یکی از برادرانم را با تهدید چاقو مجبور کردند با پدرم تماس بگیرد و از وی بخواهد یک دفتر نقاشی خرید و به خانه مراجعه کند. پدرم آمد مرتضی به همراه دوستانش به وی حمله رو زدند و پوریا با ضربات چاقو وی را زد و پدرم بر وی زمین افتاد؛ آنها به تصور اینکه پدرم به قتل رسیده است، برای گمراه کردن مادرم، ضربه چاقویی به هم دست من زدند و سپس از خانه خارج شدند. با توجه به اعترافات مینا، مرتضی با هویت واقعی ابوالفضل، پوریا با هویت واقعی رضا و ایمان توسط کارآگاهان شناسایی و معلوم شد رضا (پوریا) و ایمان هر دو را با مجرمان جنایت‌خوار در زمینه پروگبری بوده و رضا، پسر خاله مرتضی بوده و ایمان نیز دوست رضا است و در دو مرحله عملیات همزمان در تهران و غرب کشور، به سه متهم درآخرین روزهای پارسل دستگیر شدند و مرتضی به جزئیات جنایت اعتراف کرد و گفت مینا پیشنهاد داده بود که اگر پدر و مادرش را به قتل برسانیم، پس از رسیدن اموال والدینش به او مبلغی در حدود ۷۰۰ میلیون تومان به ما می‌دهد. رئیس پلیس آگاهی تهران گفت: عاملان این حادثه با صدور قرار قبضی در بازداشت به سر می‌برند.

آگهی ابلاغ وقت دادرسی به آقایان و خانم:
-اعلامعلی زلفی گل،
-علیرضا زلفی گل،
-فخری اسماعیل آباد
فرزند محمد «خواهان خانم خدیجه دولقارلی فرزند امیر، دادخواستی به طرفیت خوانده آقایان و خانم: -اعلامعلی زلفی گل،
-علیرضا زلفی گل،
-فخری اسماعیل آباد فرزند محمد، تقدیم دادگاههای عمومی شهرستان قم نموده که جهت رسیدگی به شعبه هشتم دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان قم واقع در قم - خیابان ساحلی، جنب زندان ساحلی، دادگاههای حقوقی شهرستان قم - طبقه اول - شعبه هشتم دادگاه عمومی (حقوقی) ارجاع و به کلاسه ۱۳۸۰۰۹۸۲۱۵۸۰۰۲۸ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۲/۲/۱۸، ساعت ۹ تعیین شده است.
بعد از معیول‌المتکامن بودن خوانده‌ای و درخواست خوانده و بدستور ماده ۱۷۲ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌شود تا خوانندگان پس از نشر آگهی اطلاع از مدافع آن به دادگاه مراجعه و ضمن ارائه شواهد کامل خود نسبت به عدم دادرسی و ضمانت را دریافت و وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردند»

مدیر دفتر شعبه هشتم دادگاه عمومی(حقوقی) قم – علی وفایی

جابه‌جایی ۱۴۰ میلیون نفر در نوروز امسال

مهر:معاون وزیر راه و شهرسازی با اشاره به انجام ۱۳۳ میلیون و ۲۸۶ هزار و ۳۷۷ نفر جابه‌جایی در نوروز امسال، گفت: در مقایسه با سال گذشته جابه‌جایی‌ها ۱۰ درصد رشد همراه بوده‌است.
شهریار افتدلی زاده دربارهٔ آمار سفرهای نوروزی از ۲۴ اسفند تا ۱۵ فروردین، اظهار داشت: در مجموع ۱۳۳ میلیون و ۲۸۶ هزار و ۳۷۷ نفر جابه‌جایی در کشور انجام گرفته‌است که پیش‌بینی می‌شود تا امروز این آمار به ۱۲۰ میلیون نفر برسد.

وی با بیان اینکه از این‌ تعداد ۵۸ میلیون و ۴۹۲ هزار و ۲۶۵ نفر جابه‌جایی مربوط به حمل و نقل عمومی ریلی، هوایی و دریایی بوده‌است، گفت: این میزان ۴۶ درصدی حمل و نقل عمومی را نشان می‌دهد که سهم ریلی ۲ میلیون و ۱۹ هزار و ۳۶۱ نفر جابه‌جایی بوده‌است که سهم درصدی را نشان می‌دهد.

معاون وزیر راه و شهرسازی اضافه کرد: حمل و نقل هوایی با ۹۲۶ هزار و ۷۳۳ نفر جابه‌جایی سهم یک درصدی را داشته‌است همچنین سهم حمل و نقل دریایی ۲ میلیون و ۲۹۶ هزار و ۲۳۲ نفر جابه‌جایی بوده‌است که ۳ درصد از کل جابه‌جایی‌ها را شامل می‌شود.

افتدلی زاده با اشاره به میزان جابه‌جایی در حمل و نقل عمومی جاده‌ای، گفت: این میزان مدت ۵۱ میلیون و ۲۶۰ هزار و ۳۰۱ نفر جابه‌جایی در حمل و نقل عمومی جاده‌ای انجام گرفته‌است که سهم حمل و نقل جاده‌ای عمومی و شخصی در این مدت ۹۲ درصد بوده‌است.

رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای با بیان اینکه در مقایسه با سال گذشته جابه‌جایی‌ها با ۱۰ درصد رشد همراه بوده‌است، اظهار داشت: در حمل و نقل عمومی جاده‌ای سهم اتوبوس‌های برون شهری با ۱۸ هزار و ۲۰۰ اتوبوس از کل حمل و نقل جاده‌ای عمومی ۳۳/۹ درصد بوده‌است و همچنین ۳۵/۵ درصد هم از طریق ۳۳ هزار دستگاه مینی بوس جایجا شده‌اند.

وی با بیان اینکه از کل حمل و نقل عمومی جاده‌ای، از ۲۱/۶ درصد مربوط به ۲۳ هزار سواری برون شهری بوده‌است، افزود: در حمل و نقل عمومی بیشترین بلیت در استان‌های تهران، مازندران و خراسان رضی فروخته شده‌است و کمترین فروش بلیت در استان‌های کهگیلویه و بویراحمد، خراسان جنوبی و یزد بوده‌است.
ضمن آنکه اسامیل با ۵ میلیون و ۲۰۰ نفر فروش بلیت حمل و نقل جاده‌ای رکد سال‌های قبل کشته شد.

افتدلی زاده با بیان اینکه در ۱۰ فروردین ۹۰ میلیون و ۲۳۶ هزار و ۹۴۶ جابه‌جایی انجام گرفته‌است، افزود: در مدت زده‌ه‌ا نسبت به سال گذشته ۱۷ درصد رشد داشته‌است که پرتعدادترین محورهای کرج – تهران – تهران – کرج، قم – تهران، تهران – قم، کرج – قزوین و قزوین – کرج بوده‌است. افتدلی زاده میزان سفرهای خارجی جاده‌ای در تعطیلات نوروز تا روز گذشته را ۲۸۳ هزار و ۲۷۶ مسافر اعلام کرد و گفت: از این میزان ۵۳ درصد مسافر ایرانی و ۴۷ درصد مسافر خارجی بوده‌است که بیشترین مسافر به ۱۷ جابجایی انجام گرفته‌است، در مدت زده‌ه‌ا نسبت به سال گذشته ۱۷ درصد رشد داشته‌است که پرتعدادترین محورهای کرج – تهران، تهران – کرج، قم – تهران، تهران – قم، کرج – قزوین و قزوین – کرج بوده‌است. افتدلی زاده میزان سفرهای خارجی جاده‌ای در تعطیلات نوروز تا روز گذشته را ۲۸۳ هزار و ۲۷۶ مسافر اعلام کرد و گفت: از این میزان ۵۳ درصد مسافر ایرانی و ۴۷ درصد مسافر خارجی بوده‌است که بیشترین مسافر به ۱۷ جابه‌جایی انجام گرفته‌است، در مدت زده‌ه‌ا نسبت به سال گذشته ۱۷ درصد رشد داشته‌است که پرتعدادترین محورهای کرج – تهران، تهران – کرج، قم – تهران، تهران – قم، کرج – قزوین و قزوین – کرج بوده‌است.

تصادف مرگبار ۲ خودرو قاچاقچیان ۱۸ کشته داشت

ریگان: بر اثر تصادف شدید میان دو خودرو قاچاق سوخت و قاچاق اسناد در ریگان بنابر عیارس ۱۸ نفر کشته شدند.

ایین حادثه صبح دیروز بر اثر برخورد یک دستگاه وانت تویاتا حامل سوخت قاچاق با یک خودرو پژو سواری حامل ۱۵ افغانی غیرمجاز در حوالی پل ۹۰۰ مترو شهرستان ریگان روی داد و ۱۸ نفر در آتش سوختند که از این عدد ۱۵ نفر از اتباع افغانی غیرمجاز و سه نفر شهروند ایرانی بودند.

ریزش ساختمان، جان ۳ نفر را گرفت

سنگکوی سازمان آتش نشانی گفت: ریزش ساختمان قدیمی در حال تخریب در خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد سه قربانی برجا گذاشت. جلال ملکی افزود: در این حادثه ۳ ایستگاه آتش نشانی ۸۹- ۲۹ و گروه نجات ۱۵ به محل حادثه اعزام شدند.

وی ادامه داد: ریزش در ساختمان ۳ طبقه قدیمی در حال تخریب رخ داد و ۳ کارگر در آن گرفتار شدند که آتش نشانان اجساد آنان را از زیر آوار خارج کردند. این ساختمان حدود شش ماه قبل نیز در حال تخریب ریزش کرده بود، اما دو کارگر از آن جان سالم به در برده بودند.

آگهی تسویه بستانکاران
آگهی دعوت از کلیه بستانکاران
شرکت بازرگانی ایرانکو چاپهار
(با مسئولیت محدود) در حال تصفیه به شماره ثبت ۲۶۷
بدینوسیله از کلیه بستانکاران شرکت بازرگانی ایرانکو چاپهار (با مسئولیت محدود) در حال تصفیه به شماره ثبت ۲۶۷ دعوت می‌شود، با در دست داشتن مدارک مثبتنه جهت تسویه و استیفای حقوق خود حداکثر ظرف مدت ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی به مدیر تصفیه شرکت به نشانی تهران خیابان جمهوری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۹۹۵ مراجعه نمایند.
مدیر تصفیه شرکت بازرگانی ایرانکو چاپهار
(مسئولیت محدود) در حال تصفیه
مدیر تصفیه – حمیدرضا نخعی

آگهی تسویه بستانکاران
آگهی دعوت از کلیه بستانکاران
شرکت بازرگانی ایرانکو چاپهار
(با مسئولیت محدود) در حال تصفیه به شماره ثبت ۲۶۷
بدینوسیله از کلیه بستانکاران شرکت بازرگانی ایرانکو چاپهار (با مسئولیت محدود) در حال تصفیه به شماره ثبت ۲۶۷ دعوت می‌شود، با در دست داشتن مدارک مثبتنه جهت تسویه و استیفای حقوق خود حداکثر ظرف مدت ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی به مدیر تصفیه شرکت به نشانی تهران خیابان جمهوری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۹۹۵ مراجعه نمایند.
مدیر تصفیه شرکت بازرگانی ایرانکو چاپهار
(مسئولیت محدود) در حال تصفیه
مدیر تصفیه – حمیدرضا نخعی

آگهی تسویه بستانکاران
آگهی دعوت از کلیه بستانکاران
شرکت بازرگانی ایرانکو چاپهار
(با مسئولیت محدود) در حال تصفیه به شماره ثبت ۲۶۷
بدینوسیله از کلیه بستانکاران شرکت بازرگانی ایرانکو چاپهار (با مسئولیت محدود) در حال تصفیه به شماره ثبت ۲۶۷ دعوت می‌شود، با در دست داشتن مدارک مثبتنه جهت تسویه و استیفای حقوق خود حداکثر ظرف مدت ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی به مدیر تصفیه شرکت به نشانی تهران خیابان جمهوری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۹۹۵ مراجعه نمایند.
مدیر تصفیه شرکت بازرگانی ایرانکو چاپهار
(مسئولیت محدود) در حال تصفیه
مدیر تصفیه – حمیدرضا نخعی

بانک آینده

بانک آینده **AYANDEH BANK**

آگهی دعوت مجمع عمومی مؤسس بانک آینده (شرکت سهامی عام در شرف تأسیس)

به نام خدا
بدین‌وسیله، از کلیه مؤسسان و پذیرهنویسان سهام بانک آینده (شرکت سهامی عام در شرف تأسیس) یا نمایندگان قانونی آن‌ها دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی مؤسس بانک آینده (شرکت سهامی عام در شرف تأسیس) که در ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز پنج شنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۱/۲۹ در مجموعه فرهنگی و هنری تلاش و با دستور جلسه زیر تشکیل می‌گردد: حضور بهم رسانند.
دستور جلسه
۱. استماع گزارش مؤسسن از چگونگی سابقه شکل‌گیری بانک آینده و روند پذیرهنویسی سهام و رسیدگی به گزارش مذکور و تصویب آن و هم‌چنین احراز پذیرهنویسی کلیه سهام بانک و تأدییه مبالغ لازم.
۲. تصویب آورده غیر نقدی مؤسسن بانک.
۳. تصویب هزینه‌های قبل از تأسیس بانک.
۴. تصویب طرح اساسنامه بانک آینده (شرکت سهامی عام در شرف تأسیس).
۵. انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیأت مدیره بانک و تعیین مبلغ حق حضور در جلسات اعضای غیرموظف.
۶. انتخاب حسابرس مستقل و بازرسان قانونی اصلی و علی‌البدل و تعیین مبلغ حق الزحمه مربوط.
۷. انتخاب روزنامه‌های کثیرالانتشار برای درج آگهی‌ها و اطلاعیه‌های بانک.
۸. سایر موارد.

مؤسسان و پذیرهنویسان محترم می‌توانند، برای دریافت برگ حضور در جلسه مجمع و برگ رأی، در ساعات اداری روزهای دوشنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۱/۲۶، سه شنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۱/۲۷ و چهارشنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۱/۲۸، با در دست داشتن کارت ملی و نسخه برگ خرید سهام و فیش بانکی واریز وجه پذیرهنویسی به نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان شهید احمد قاضی (بخارست)، خیابان شهید امجدیان (بازندهم)، پلاک ۴، طبقه همکف مراجعه فرمایند.
نماینده نمایندگان اشخاص حقوقی علاوه بر مدارک فوق، لازم است؛ معرفی‌نامه، روزنامه رسمی تأسیس و دارندگان امضاهای مجاز شخص حقوقی را همراه داشته باشند. ضمناً، مؤسسان و پذیرهنویسانی که در مهلت مقرر، موفق به اخذ برگ‌های حضور در جلسه مجمع و رأی نگردیده باشند؛ می‌توانند تا یک ساعت قبل از برگزاری مجمع با به همراه داشتن مستندات فوق به محل تشکیل مجمع مراجعه و نسبت به اخذ برگ‌های یاد شده، اقدام نمایند.

شایان ذکر است؛ حسب مقررات ناظر بر تأسیس بانک‌های غیردولتی و نیز به موجب مفاد تبصره ۳ ماده ۲۷ اساسنامه پیشنهادی صلاحیت تخصصی، فردی و التزام نامزدهای مصوبت در هیأت مدیره به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، باید قبلاً به تأیید بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، رسیده باشد.

مکان برگزاری: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، نرسیده به چهار راه پارک وی، سمت چپ، خیابان استقلال، مجموعه فرهنگی و هنری تلاش وزارت کار و امور اجتماعی. (تلفن: ۵- ۲۲۶۷۷۲۲)
مرکز ارتباط بانک: ۰۲۱-۲۷۶۶۳۲۰۰

<div><div>۱۳</div><div><div>شنبه ۱۷ فروردین ۱۳۹۲ - ۲۵ جمادی الاول ۱۴۳۴ - ۶ آوریل ۲۰۱۳ - شماره ۲۵۵۵۹</div></div></div>	
<div><div>خط ارتباطی مردم با اطلاعات</div><div><div>۲۲۲۲۶۰۹۰</div><div><div>تلفن</div></div></div></div>	
<div><div>ایمیل خط ارتباطی:</div><div><div>ertebat@etelaat.com</div></div></div>	
<div><div><div><div><div></div><div>چند نکته در خور توجه خوانندگان گرامی</div></div><div><div></div><div>توجه خوانندگان محترم: در ارتباط با پهنادهای تلفنی به نکات زیر جلب می‌کنیم:</div></div><div><div></div><div>• موضوع پیام‌ها جنبه‌های خصوصی، حقوقی و بافتنی ندارند بهند.</div></div><div><div></div><div>• پیام‌ها مختصر و مفید باشند و از تکرار آن‌ها خودداری شود.</div></div><div><div></div><div>• خوانندگان محترم شهروستانی در پیام‌هایشان، نام‌شهرشان را به‌وضوح در بیان قرار فرمایند.</div></div><div><div></div><div>• پیام‌های بار پس‌اسن نوبت است.</div></div></div></div><div><div>باتشکر- سرویس ارتباطت مردمی</div></div></div>	

حقوق بازنشتگان بیشتر افزایش یابد

از آنجاکه بازنشتستان از دریافت اضافه‌کاری، حق مأموریت، حق سرویس رفت و آمد، کارانه و نظایر آن‌ها محرومند، ضرورت دارد حقوق‌هایشان در سال آینده بیشتر از شاغلین افزایش یابد.

یزد – دهقان، بازنشته کشوری

تخصیص ارز به مسافران زمینی و ریلی

نظا هرات گستره همبستگی با شیخ «نمر» در مناطق شرقی عربستان

سرویس خارجی:هزاران نفر از اهالی مناطق شرقی عربستان با برگزاری تظاهراتی تحت عنوان «شیخ نمر و رهبران آزادی» خواستار آزادی آیت‌الله شریح بن ابی‌نمر و تمامی زندانیان آزادی بیان و سیاسی در بند رژیم سعودی شدند.هزاران نفر از اهالی منطقه «الشرقیه» در شرق عربستان با برگزاری تظاهراتی گسترده ضمن اعلام همبستگی با شیخ «نمر باقر آل النمر» روحانی برجسته عربستانی که از سال گذشته توسط دستگاه‌های امنیتی رژیم سعودی ربوده شده‌است، جنایات آل سعود علیه مردم عربستان را محکوم کردند.این تظاهرات بنا به دعوت جنبش‌ها و جمعیت‌های مردمی عربستانی منطقه شرق عربستان از جمله «اتلاف آزادی و عدالت»و در حمایت و دفاع از آیت‌الله شیخ نمر و در اعتراض به درخواست‌دست‌انسانی رژیم سعودی مبنی بر اجرای حکم اعدام علیه‌وی و تحت عنوان «شیخ نمر و رهبران آزادی» در شهر القفیف برگزار شد.تظاهرات کنندگان عربستانی همچنین با سراد شعار «ایک بائمر اعلام کردند که به نای آیت‌الله نمر لبیک می‌گویند» و بازداشت ۸ ماهه‌وی و اجرای حکم اعدام علیه‌وا را محکوم می‌کنند.خبر دیگر اینکه،حملات امنیتی رژیم سعودی علیه‌فعالان حقوقی و روحانیو منطقه‌الشرقیه درحالی ادامه دارد که دستگاه‌های امنیتی سعودی یک‌بازار حرج عربستانی را به اتهام رابطه با شبکه جاسوسی مورد ادعای این رژیم بازداشت کردند. نیروهای امنیتی سرویس‌های اطلاعاتی رژیم «محمد حسن البیضی» بازرگان و تاجر عربستانی را بازداشت و او را اتهام کردند که از وی مکالمه تلفنی را به دست آورده‌اند که وی ارتباط وی با یکی از افراد بازداشت‌شده هشتم به عضویت در شبکه جاسوسی مورد ادعای رژیم سعودی را به اثبات می‌رساند. در این شرایط اخبار غیر موثقی در عربستان نشر شده که اظهار می‌کند، دستگاه‌های امنیتی رژیم سعودی شیخ «حسن الصغار» روحانیون برجسته شیعی عربستان را به همراه شماری از همراهانش به اتهام اعلام همبستگی با افراد بازداشت‌شده و انتشار بیانیه‌ای در محکومیت اتهامات وارده به اهالی منطقه‌الشرقیه، تحت اقامت اجباری قرار داده‌است از طرفی، منابع آگاه اعلام کردند، گزارش‌های آمریکایی نسبت به وقوع کودتاهای داخلی خوین در عربستان سعودی هشدار داده‌اند.

بحرین

دولت آمریکا با تأکید بر ضرورت رعایت حقوق بشر و نیز آزادی دینی در بحرین از مقامات این کشور خواست تا گفتگو با مخالفان را ادامه دهند.وزارت امور خارجه آمریکا اعلام کرد: رشاد حسین التقی، مستفاد واشنگتن به سازمان همکاری اسلامی با مقامات بحرین و نیز رهبران سیاسی مخالفان فعالان جامعه مدنی و چهره‌های دینی این کشور دیدار و بر ضرورت ادامه مذاکرات اعلام کرده‌است. بنا بر بیانیه صادر شده از سوی وزارت خارجه آمریکا حسین التقی در دیدار با مسئولان بحرینی تأکید کرده که خوش‌تلاطم‌ها در این کشور حاشیه خلیج فارس باید متوقف شود و آمریکا خواستار رعایت حقوق بشر به ویژه آزادی دینی در بحرین است.از سوی دیگر، یک سازمان حقوق بشری بحرین اعلام کرد: اقدامات ضدانسانی نیروهای امنیتی بحرین علیه مخالفان همچنان ادامه دارد و دولت به تخریب خانه‌های مخالفان روی آورده‌است.

یمن

یمنی‌ها در جنوب این کشور با برگزاری تظاهرات، ادامه سرکوب فعالان در این منطقه را محکوم کردند.معترضان با برگزاری تظاهراتی با عنوان «روز اسیر» خواستار آزادی زندانیان سیاسی شدند. در چنین شرایطی،نیروهای امنیتی یمن دو قطری را بدون اعلام هیچ دلیلی، در فردوگاه بین‌المللی صنعاء متنگیر کردند و تلاش‌های دو حه‌بر آزادی آنها با اطلاع از سرنوشته‌شان، بی‌نتیجه مانده‌است.خبر دیگر اینکه،کویت ۵۰ میلیون دلار به عنوان کمک برای بازسازی زیرساخت‌های یمن که در جریان انقلاب این کشور خسارت دیده‌اند، به یمن اعطا می‌کند.از دیگر سوشیکه‌توررستی القاعده در یمن یک تأکید کرد که در مد رسامه‌بود این شبکه هنوز ازنده‌است و خبر قتل او صحت ندارد.القاعده یمن اعلام کرد که اسعید الشوری،ایر سر کر ده‌های این شبکه توررستی هنوز زنده است و در سلامت کامل به سر می‌برد.

درخواست «اوجالان» برای عقب‌نشینی بدون سلاح«پ.ک.ک» از خاک ترکیه

سرویس خارجی:زهر زندانی «پ.ک.ک» بنار دیگر از هوادانشان خواست سلاح‌های خود را زمین بگذارند و خاک ترکیه را ترک کنند. «عبدالله اوجالان» این درخواست را در دیدار با با هیاتی از حزب «اشتی و دموکراسی» مطرح کرده‌است. اعضای این حزب در زندان جزیره «ایرالی» با وی دیدار کرده بودند.عبدالله اوجالان، پیش از این هم در پیامی به معاضبت فرارسیدن نوروز از هوادارانش خواسته ترکیه پایان دهند. این در حالی است که پ.ک.ک از گلوله باران مناطق مرزی استان هعوک عراق توسط یگان توپخانه و زره پوش ارتش ترکیه خبر داد.پ.ک.ک در این ارتباط تأکید کرد که نوار مرزی عراق در تمام طول هفته گذشته شاهد بمباران سنگین و گسترده توپخانه ارتش ترکیه بود. فرماندهی شاخه نظامی پ.ک.ک در بیانیه‌ای اعلام کرد که ارتش ترکیه را توپخانه و زره پوش منطقه مرزی «مغظین» در شهر سنیلی «فاخو» از استان دهوک رای به شدت گلوله باران کرد در همین حال روزنامه «آیدین لیک» چاپ ترکیه فاش کرد که نیروهای ویژه ارتش ترکیه در سال ۲۰۰۷ میلادی سه ارتباط به پ.ک.ک و آمریکایی بر سرده بودند. در گزارش‌های ارتش ویژه ارتش ترکیه بر تلاش‌های آمریکابرای تجهیز نیروهای پ.ک.ک در در شمال عراق تأکید شده‌بود.این روزنامه نوشت: مسعود بارزانی رئیس اقلیم کردستان عراق، ترکیه را به عنوان یک مانع بر سر راه تشکیل دولت کرد ازبایی و برای جلوگیری از مداخله ترکیه در منطقه، از آمریکا درخواست کمک کرده بود.

سرویس خارجی: نظامیان رژیم صهیونیستی در جریان درگیری‌ها در شهر طولكرم، دو فلسطینی را به ضرب گلوله به شهادت رساندند. این دو جوان فلسطینی در گذرگاه عصاب واقع در شرق شهر طولكرم در کرانه باختری به شهادت رسیدند. صهیونیست‌ها مدعی هستند این جوانان به سمت سربازان مستقر در گذرگاه سنگ پرتاب می‌کردند. دراین حال رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین، رژیم صهیونیستی را مسئول تنش و آشوب در اراضی فلسطینی دانست و بست به صدها هاشان آن بر تلاش برای صلح هشدار داد. محمود عباس تأکید کرد صهیونیست‌ها نمی‌خواهند قدمی در جهت صلح بردارند.

وزیر امور خارجه لبنان نیز جنایت رژیم صهیونیستی علیه «میرسلو بلوحمده» اسیر فلسطینی که در زندان‌های این رژیم به شهادت رسید را محکوم کرد. عدنان منصورافزود: اسرائیل با جنایت‌های مستمر خود از قوانین بین‌المللی عبور و ثابت کرده که به حقوق بشر پیوسته درباره هزاران اسیر و بازداشتی در زندان‌ها که به ندرت بینش و آنها تعامل دارد، توجهی نمی‌کند. حزب الله لبنان نیز در پی شهادت ابوحمده، با صدور بیانیه ای اعلام کرد: باریکه‌ها بر اثر نگرانی کرد در همین حال امید می‌ی‌باشد ابوحمده منجر به افزایش مراقبت‌های تجاوری برای‌های دولتی افغانستان وارد کرده‌اند. این در حالی است که رئیس‌جمهوری افغانستان با محکومیت حملات انتحاری طالبان به ساختمان دادگستری در فراه اظهار داشت که این حمله بی‌حساب نخواهد‌آمد.

سرویس خارجی:والی فراه با اعلام آمار رسمی کشته و زخمی‌های حمله گروه‌هی طالبان به ساختمان دادگستری این ولایت از کشته شدن ۵۶ تن و زخمی شدن ۱۰۲ تن دیگر خبر داد. «محمدارکم خیولواک، والی فراه‌افزود: قربانیان شامل ۱۲ مأمور پلیس و ارتش ملی و ۳۶ مأمور دولتی و افراد غیر نظامی بودند.والی فراه اظهار داشت که شهاتین هم‌هजार تن اعلام کرد که ۳۰ تن آنان در لحظات نخست حمله تانک‌ها متضرر و هزده خود را معجزه کردند.

وی تأکید کرد که دست‌کم سه مهاجم دیگر هفت ساعت و نیم با مأموران امنیتی درگیر شدند. «قاری یوسف احدی» از سخنگوهای طالبان مسئولیت این حمله را بر عهده گرفت و اعلام کرد که در این حمله محسبات‌های زیادی بر نیروهای دولتی افغانستان وارد کرده‌اند. این در حالی است که رئیس‌جمهوری افغانستان با محکومیت حملات انتحاری طالبان به ساختمان دادگستری در فراه اظهار داشت که این حمله بی‌حساب نخواهد‌آمد.

رژیم‌جمهور افغانستان حمله انتحاری ولایت فراه را «کشتار جمعی» توصیف کرد و گفت: این حمله طالبان توسط مردم افغانستان بی‌جواب نمی‌ماند.

هواپسی نیروهای تانکو در ولایت غزنی چهار پلیس افغان و دو شهروند غیرنظامی کشته شدند.خبر دیگر از ولایت «میان‌وادی» در سیماگیلی ولایت غزنی فاش کرد که یک هواپیمای بدون‌سرنشین تانو در منطقه جالبیر، این ولایت

صاحب امتیاز: شرکت ارتباطی فارس
مدیر مسئول: سیدمحمدوعالی
مسیر دبیر: علیرضاخانلی
نشانی: تهران - یلو ار میرداماد - خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان اطلاعات - کد پستی ۱۱۱۵۴۹۴۲۱۱ (تهران)
پست تصویری: تحریریه ۲۲۳۵۰۰
تلفن: ۲۹۹۹۰۰
نمابر آگهی‌ها ۲۱ و ۱۹ و ۲۲۳۵۰۰
تلفن پذیرش آگهی‌ها ۱۸ و ۱۴- ۲۲۳۵۰۰
نشانی اینترنت: http://www.etteleaat.com
پست الکترونیکی: etteleaat@etteleaat.com

سازمان ملل اجازه بازرسی از تسلیحات شیمیایی سوریه را نیافت

سرویس خارجی: یک دیپلمات شورای امنیت سازمان ملل گفت: درباره میزان دسترسی به سایت‌های شیمیایی در سوریه هنوز با مقام‌های این کشور توافق صورت گرفته‌ت و تا زمانی که این توافق مورد بررسی قرار نگرفته یک بازارسان این سازمان وارد منطقه مورد نظر نخواهند شد.

همچنین در این خصوص نامه‌های میان بشار الجعفری، سفیر سوریه در سازمان ملل و آنکارا، کن، رئیس دفتر امور خلع سلاح شیمیایی و انتمی سازمان ملل رد و بدل شده‌است به طوری که در یکی از نامه‌ها الجعفری به کین خواستار انجام اصلاحیه‌های برای اعزام بازرسان به سوریه شده‌است. عملیات بزرگ ارتش آزاد بریطره بر دمشق آغاز شده‌است و در منطقه «الجدلیبه» و انگلیس در درخواست خود به بان‌کی‌مون اعلام کرده‌اند مناطق مختلف سوریه‌بسی قرار گیرد چرا که مخالفان سوری مدعی هستند بشار اسد از سلاح شیمیایی علیه‌ای استفاده می‌کند. «روز اسیر» تلاش کشورهای غربی برای گسترش مأموریت گروه تحقیق درباره تسلیحات شیمیایی سوریه را غیر سازنده دانست. ۱۹ مارس گذشته در استان حلب سلاح شیمیایی نگار برنده که بر اثر آن ۲۵ نفر کشته و ۱۱۰ نفر دیگر مصدوم شدند و دولت سوریه از سازمان ملل خواستار

تحقیق درباره این جنایت ضدبشری شد. خبر دیگر اینکه سرگئی لاروف وزیر امور خارجه روسیه برای گفتگو با همتای ترکیه‌ای خود و دیگر مقامات این

عملیات گسترده ارتش در ریف دمشق کشته شدند شمار زیادی عناصر جهادی تکفیری وابسته به القاعده را به دنبال داشت.

کشور درباره موضوع سوریه به آنکارا سفر می‌کند. عملیات گسترده ارتش در ریف دمشق کشته شدند شمار زیادی عناصر جهادی تکفیری وابسته به القاعده را به دنبال داشت.

کشور درباره موضوع سوریه به آنکارا سفر می‌کند. عملیات گسترده ارتش در ریف دمشق کشته شدند شمار زیادی عناصر جهادی تکفیری وابسته به القاعده را به دنبال داشت.

براساس این گزارش، این اقدام کره شمالی حاکی از افزایش احتمال حمله بدون شک به کره جنوبی است. این در حالیکه که پیونگ‌یاگ با انگار است و برای پرتاب احتمالی موشک از سوی کره شمالی آمادگی دارد. هفته جاری نیز یک موشک با برد متوسط خود موسوم به «موسودان» را در سواحل شرقی خود مستقر کرده بود. اسین در حالی است که، کره جنوبی ناو جنگی مجهز به رادار جاسوسی به آب‌های شبه جزیره کره

به هفته مقامات نیروی دریایی کره جنوبی، ستول یک ناوشکن ۷۶۰۰ تنی با یک رادار جاسوسی که در شمالی می‌تواند صدها هدف تا شعاع ۱۰۰۰ کیلومتری را رصد کند عازم سواحل غرب و شرق شبه جزیره کره کرد. یک مقام ارشد کره جنوبی گفت: اگر کره شمالی موشکی فاش کند ما می‌توانیم آن را رهگیری کنیم. اعلام آمادگی آمریکا دولت آمریکا اعلام کرده که، شمالی یکی از موشک‌های خود را احتمالاً در روزهای آینده شلیک شرقی خود مستقر کرده‌است.

واشنگتن پنتاگون اعلام کردند، موشک‌های تهدیدهای موشکی پیونگ‌یاگ را جدی کرده‌است و برای پرتاب احتمالی موشک از سوی کره شمالی آمادگی دارد.

استولان پنتاگون اعلام کردند، موشک‌های تهدیدهای موشکی پیونگ‌یاگ را جدی کرده‌است و برای پرتاب احتمالی موشک از سوی کره شمالی آمادگی دارد. هفته جاری نیز یک موشک با برد متوسط خود موسوم به «موسودان» را در سواحل شرقی خود مستقر کرده بود. اسین در حالی است که، کره جنوبی ناو جنگی مجهز به رادار جاسوسی به آب‌های شبه جزیره کره

به هفته مقامات نیروی دریایی کره جنوبی، ستول یک ناوشکن ۷۶۰۰ تنی با یک رادار جاسوسی که در شمالی می‌تواند صدها هدف تا شعاع ۱۰۰۰ کیلومتری را رصد کند عازم سواحل غرب و شرق شبه جزیره کره کرد.

یک مقام ارشد کره جنوبی گفت: اگر کره شمالی موشکی فاش کند ما می‌توانیم آن را رهگیری کنیم. اعلام آمادگی آمریکا دولت آمریکا اعلام کرده که، شمالی یکی از موشک‌های خود را احتمالاً در روزهای آینده شلیک شرقی خود مستقر کرده‌است.

واشنگتن پنتاگون اعلام کردند، موشک‌های تهدیدهای موشکی پیونگ‌یاگ را جدی کرده‌است و برای پرتاب احتمالی موشک از سوی کره شمالی آمادگی دارد.

استولان پنتاگون اعلام کردند، موشک‌های تهدیدهای موشکی پیونگ‌یاگ را جدی کرده‌است و برای پرتاب احتمالی موشک از سوی کره شمالی آمادگی دارد.

استولان پنتاگون اعلام کردند، موشک‌های تهدیدهای موشکی پیونگ‌یاگ را جدی کرده‌است و برای پرتاب احتمالی موشک از سوی کره شمالی آمادگی دارد.

استولان پنتاگون اعلام کردند، موشک‌های تهدیدهای موشکی پیونگ‌یاگ را جدی کرده‌است و برای پرتاب احتمالی موشک از سوی کره شمالی آمادگی دارد.

استولان پنتاگون اعلام کردند، موشک‌های تهدیدهای موشکی پیونگ‌یاگ را جدی کرده‌است و برای پرتاب احتمالی موشک از سوی کره شمالی آمادگی دارد.

استولان پنتاگون اعلام کردند، موشک‌های تهدیدهای موشکی پیونگ‌یاگ را جدی کرده‌است و برای پرتاب احتمالی موشک از سوی کره شمالی آمادگی دارد.

اطلاعات

سال هشتاد و هفتم

شنبه ۱۷ فروردین ۱۳۹۲
۲۵ جمادی الاول ۱۳۴۴
۶ آوریل ۲۰۱۳

ظهور شرعی
غروب آفتاب
غروب مغرب

نیمه شب شرعی (پایان وقت ادای نماز شش)
ادان صبح (فره)
طلوع آفتاب (فره)

اتحادیه عرب در اعطای کرسی سوریه به مخالفان اظهار داشت: اتحادیه عرب نماینده کشورهای عربی است اما باینگر اراده ملت‌های عرب نیست.
دربارین حال دبیرکل اتحادیه عرب تأکید کرد هیچ‌وقت روشنی برای حل بحران سوریه وجود ندارد و دلیل آن هم این است که جنگ سرد بین‌المللی بر بحران سوریه سایه افکنده است.
نیل البیاض اظهار داشت: اوضاع کنونی سوریه تیره و تار است، کشور نابود می‌شود و مسئولان دولتی و معارضین هیچ یک تمایل ندارند به راه‌حلی دست یابند و هر دو طرف به فکر منافع شخصی خود هستند.
خبر دیگر اینکه وزیر امور خارجه مصر که به پاریس سر کرده بود، اعلام کرد مصر و فرانسه درباره توقف خونریزی‌ها در سوریه توافق کردند. «محمد کاسل عمرو» عملیات بزرگ ارتش آزاد بریطره بر دمشق آغاز شده‌است و در منطقه «الجدلیبه» و انگلیس در درخواست خود به بان‌کی‌مون اعلام کرده‌اند مناطق مختلف سوریه‌بسی قرار گیرد چرا که مخالفان سوری مدعی هستند بشار اسد از سلاح شیمیایی علیه‌ای استفاده می‌کند. «روز اسیر» تلاش کشورهای غربی برای گسترش مأموریت گروه تحقیق درباره تسلیحات شیمیایی سوریه را غیر سازنده دانست. ۱۹ مارس گذشته در استان حلب سلاح شیمیایی نگار برنده که بر اثر آن ۲۵ نفر کشته و ۱۱۰ نفر دیگر مصدوم شدند و دولت سوریه از سازمان ملل خواستار

تحقیق درباره این جنایت ضدبشری شد. خبر دیگر اینکه سرگئی لاروف وزیر امور خارجه روسیه برای گفتگو با همتای ترکیه‌ای خود و دیگر مقامات این

عملیات گسترده ارتش در ریف دمشق کشته شدند شمار زیادی عناصر جهادی تکفیری وابسته به القاعده را به دنبال داشت.

کشور درباره موضوع سوریه به آنکارا سفر می‌کند. عملیات گسترده ارتش در ریف دمشق کشته شدند شمار زیادی عناصر جهادی تکفیری وابسته به القاعده را به دنبال داشت.

ارتش کره شمالی مجوز حمله هسته‌ای به آمریکا را دریافت کرد

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

این تصمیم در نشست کابینه دولت ژاپن اتخاذ شد و تصمیم مرتبه از گسترش تحریم‌های ژاپن علیه کره شمالی است. تحریم‌های کنونی در ۱۳ آوریل منقضی خواهند شد.از دیگر سوشیکه‌توررستی القاعده در یمن یک تأکید کرد که در مد رسامه‌بود این شبکه هنوز ازنده‌است و خبر قتل او صحت ندارد.القاعده یمن اعلام کرد که اسعید الشوری،ایر سر کر ده‌های این شبکه توررستی هنوز زنده است و در سلامت کامل به سر می‌برد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمزین‌های اصلی آمریکا در کوم یا هاوانی‌باشد. این در حالی است که دولت ژاپن از تصمیم برای تعدید تحریم‌ها علیه کره شمالی به علت اقدامات تحریک‌آمیز این کشور به مدت دو سال دیگر خبر داد.

سرمز

چگونه پدر و مادری کنید؟



اگر خلییات و رو حیات فرزندتان مثل شما نباشد دچار دردسر بزرگی با کودکتان می‌شوید. یکی از مهم‌ترین نکته‌ها در پرورش کود کان اهمیت به رو حیات و خلییات کود ک است. رو حیات متفاوت می‌توانند بر رفتار کود ک در هر دوره سنی اثر بگذارند: چقدر طول می‌کشد تا کود ک با دیگران صمیمی شود و گرم بگیرد؟ چقدر شخصیت کنجکاو و جستجوگری دارد؟ چگونه با احساساتش کنار می‌آید؟ آیا او تجربه گراست و یا فقط از تجربیات دیگران عبرت می‌گیرد؟ آیا کودکتان زود عصبانی می‌شود یا صبور است؟ آیا او احساساتش را بیان می‌کند یا به شدت درون گرا است؟

درک خلییات و رو حیات درونی کود ک به شما کمک می‌کند تا نیازهایش را بهتر بشناسید و احساس همدلی بیشتری نسبت به او داشته باشید. همچنین این کلیدی است که به شما می‌فهماند چرا بعضی از راهکارهای عالی برای پرورش کود کان در مورد کود ک شما کارکردی ندارند.

صفحه ۷

... پیک تکه آسمان



هرگز آرزوی مرگ مکن

بسیار به یاد مرگ و منزلهای پس از آن باش، اما هرگز آرزوی مرگ مکن مگر آنگاه که صد در صد به رضایت الهی مطمئن باشی. آنچه را برای خود نپسندی برای دیگران نیز مپسند. از هر کار نهانی که اگر آشکار گردد از آن شرم آید، دوری کن و نیز از اعمالی که اگر از انجام دهنده آن بپرسند انکار کند و یا پوزش بخواهد، بر حذر باش. آبروی خویش را هدف تیر گفته‌ها قرار مده. هر آنچه شنیدی با مردم مگوی که همین در دروغگویی کافی است، و هر آنچه از مردم شنیدی تکذیب مکن که نشانه نادانی است. خشم خود را فرو نشان، و هنگام قدرت در گذر، و به گاه غضب بردباری کن، و در زمان اقتدار بزرگوارانه از لغزش‌ها چشم‌پوش تا سرانجامت نیکو گردد.

هر نعمتی را که خدای به تو بخشیده است نیکو دار و در راه خیر بگمار، و هر گز مباد نعمتی از نعمتهای الهی را که به تو ارزانی داشته ضایع کنی، و باید از نعمت‌هایی که خدای به تو داده است دیگران را نیز بهره‌ور سازی...

فکر و اندیشه خود را تنها در امور مفید و ارزشمند به کار گیر، و از مراکز بیکاری و نشستگاه‌های بازار که جایگاه شیطان و نمایشگاه فتنه و فساد است بپرهیز...

در عبادت نفس خود را بفریب و با آن مدارا و سازگاری کن و مجبورش مساز، و سعیت همه این باشد که با نشاط و با حال نیایش کنی مگر در عبادت‌های واجب که در هر حال، بموقع باید به جای آری. به هوش باش و خود را واپای، مبادا مرگت در حالی رسد که از پروردگارت گریزی‌پای و در طلب دنیا باشی.

از همنشینی با فاسقان بپرهیز، که فسق و بدی بیماری مسری است. خدای را حرمت گذار و دوستانش را دوست دار.

پیروی از غضب را به فراموشی سپار، که غضب لشکری بزرگ از لشکرهای شیطان است، و السّلام.

نهج البلاغه/ نامه امام علی(ع) به «حاتر هفدانی»

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید

روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)

khanevadeh@ettelaat.com

شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

... کتابخانه

خانواده

۱۳۴

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۱۷ فروردین ۱۳۹۲

شماره ۲۵۵۵۹

پیامبر اکرم (ص):

پاکدامن باشید تا زناقتان پاکدامن باشند

نهج الفصاحه



پلی بر فاصله‌ها

چگونه ارتباط با همسر قلاب و احتفظ کنیم؟

صفحه ۶

مکزیکی: خب! بعدش چی؟

آمریکایی: بجای اینکه ما می‌هارو به واسطه فروشی‌ها و انار و مستقیم به مشتری‌های می‌دی و برای خودت کار و بار درست می‌کنی... بعدش کارخونه راه می‌ندازی و به تولیداتش نظارت می‌کنی... این دهکده کوچیک رو هم ترک می‌کنی و می‌ری مکزیکو سیتی! بعدش لس آنجلس! و از اونجا هم نیویورک... اونجاست که دست به کارهای مهم تر هم می‌زنی...

مکزیکی: اما آقا! این کار چقدر طول می‌کشد؟

آمریکایی: پانزده تا بیست سال!

مکزیکی: اما بعدش چی آقا؟

آمریکایی: بهترین قسمت همین! موقع مناسب که گیر اوامد، میری و سهام شرکتت رو به قیمت خیلی بالا می‌فروشی! اینکار میلیون‌ها دلار برات عایدی داره!

مکزیکی: میلیون‌ها دلار؟ خب بعدش چی؟

آمریکایی: اون وقت بازنشسته می‌شی! میری به یک دهکده ساحلی کوچیک! جایی که می‌تونی تا دیروقت بخوابی! یک کم ماهیگیری کنی! با بچه‌ها بازی کنی! با زنت خوش باشی! بری دهکده و تا دیروقت با دوستان گیتار بزنی و خوش بگذرونی! مکزیکی: نگاهی به مرد آمریکایی کرد و گفت: خب من الانم که دارم همین کار رو می‌کنم!

دارم همین کار را می‌کنم!

یک تاجر آمریکایی نزدیک یک روستای مکزیکی ایستاده بود که یک قایق کوچک ماهیگیری از بغلش رد شد که توش چند تا ماهی بود!

از مکزیکی پرسید: چقدر طول کشید که این چند تارو بگیري؟

مکزیکی: مدت خیلی کمی!

آمریکایی: پس چرا بیشتر صبر نکردی تا بیشتر ماهی گیرت بیاد؟

مکزیکی: چون همین تعداد هم برای سیر کردن خانواده‌ام کافی.

آمریکایی: اما بقیه وقت رو چیکار میکنی؟

مکزیکی: تا دیروقت میخوابم! یک کم ماهیگیری می‌کنم! با بچه‌ها بازی می‌کنم! با زنم خوش می‌گذروم! بعد میرم تو دهکده می‌چرخم! با دوستانم شروع می‌کنم به گیتار زدن و گپ و گفت! خلاصه مشغولم با این نوع زندگی!

آمریکایی: من توی هاروارد درس خوندم و می‌تونم کمک کنم! تو باید بیشتر ماهیگیری کنی! اون وقت می‌تونی با پولش یک قایق بزرگتر بخری! و با درآمد اون چند تا قایق دیگه هم بعدا اضافه می‌کنی! اون وقت یک عالمه قایق برای ماهیگیری داری!

نعمتی که تو از آن بهره مندی

زندگی یک نعمت است. امروز هرگاه خواستید کلمه‌ای ناخوشایند به زبان آورید، به کسانی فکر کنید که قادر به تکلم نیستند. قبل از اینکه بخوابید از مزه‌ی غذای تان شکایت کنید، به کسی فکر کنید که اصلا چیزی برای خوردن ندارد.

قبل از اینکه از همسر تان شکایت کنید، به کسی فکر کنید که برای داشتن یک همدم، به درگاه خدا زاری می‌کند.

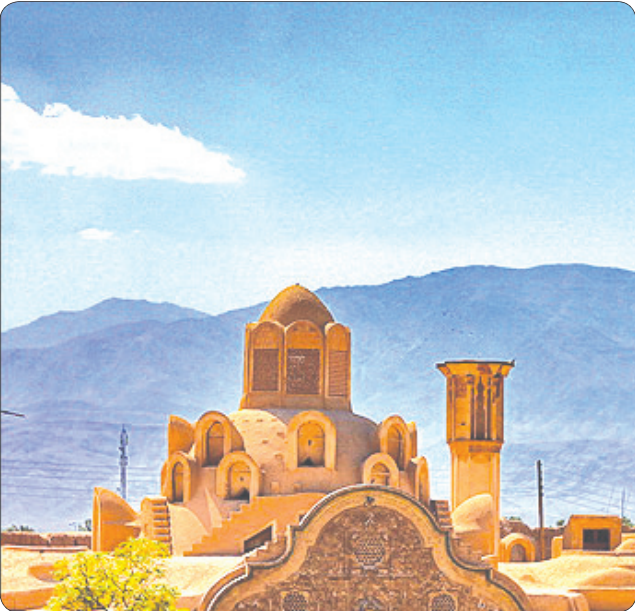
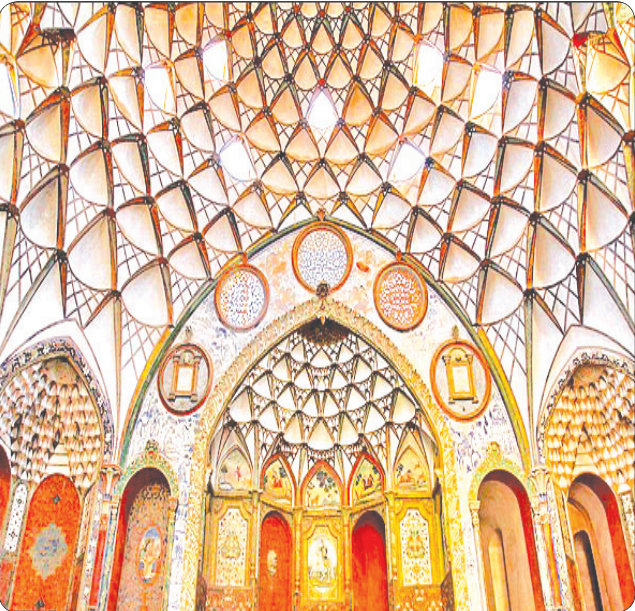
امروز پیش از آنکه از زندگی تان شکایت کنید، به کسی فکر کنید که خیلی زود هنگام، از دنیا رفته است.

قبل از آنکه از فرزندان تان شکایت کنید، به کسی فکر کنید که آرزوی بچه دار شدن دارد، اما عقیم است.

قبل از آنکه شکایت کنید که چرا کسی خانه تان را تمیز نکرده یا جارو نزده، به آدم‌هایی فکر کنید که مجبورند شب را در خیابان بخوابند.

پیش از نالیدن از مسافتی که مجبورید رانندگی کنید، به کسی فکر کنید که مجبور است همان مسیر را پیاده طی کند.

و پیش از آنکه از شغل تان خسته شوید، و از آن شکایت کنید، به افراد بیکار و ناتوان و کسانی که در آرزوی داشتن شغل شما هستند فکر کنید. زندگی، یک نعمت است. از آن لذت ببرید. آن را جشن بگیرید و ادامه اش دهید.



خانه بروجردی‌ها در کاشان / عکس‌ها: مهر

● دکتر منیژه مشیری تفرشی

آجیل علاوه بر آنکه یکنوع خوراکی است، از دیرباز، نزد ایرانیان نقش آئینی داشته و محتویات آن، با توجه به نوع آئینی که در آن استفاده می‌شده متفاوت بوده است.

براساس محتویات آجیل‌ها را به دو دستهٔ «شور» و «شیرین» تقسیم می‌کنند و یکی از آجیل‌های شیرین که از نظر اعتقادی اهمیت خاصی دارد «آجیل مشکل‌گشا» است. آجیل مشکل‌گشا وسیله‌ای برای نلذر و نیاز و طلب حاجت است. این آجیل بر سر سفره‌هایی مانند سفرهٔ حضرت ابوالفضل (ع)، سفره حضرت فاطمه زهرا(س)، سفره حضرت ابراهیم(ع)، سفره حضرت صاحب‌الزمان(ع) سفره خضر پیغمبر و سفره بی‌بی سه‌شنبه گذاشته می‌شود.

محتویات این آجیل معمولاً نخودچی، کشمش، گردو، خرما، توت خشک، مغز پسته و فندق و بادام می‌باشد. قدیم‌ها رسم بر این بوده که حتماً آجیل مشکل‌گشا را از مغازهٔ رو به قبله و پاک نشده بخرند. سپس آن را در منزل در سینی بزرگی بریزند و دور آن بنشینند و ضمن پاک کردن آجیل، یک نفر طی مراسم خاص داستان آجیل مشکل‌گشا را بگوید. اما امروزه تحت تأثیر زندگی شهرنشینی و سرعت و پیچیدگی‌های آن کم‌کم این آداب و رسوم به دست فراموشی سپرده شده‌اند و آجیل از هر مغازه‌ای و پاک‌کرده خریداری می‌شود.

کسی که آجیل مشکل‌گشا را برای طلب حاجتش نذر می‌کند، بعد از پاک کردن و گفتن داستان، آجیل را در ظروف کوچک و یا کیسه‌های کوچک نایلنی می‌ریزد و دو شب جمعه متوالی آن را بین نزدیکان و همسایگان و یا در مسجد و امامزاده پخش می‌کند. نوبت سوم را به اصطلاح «گرو» نگه می‌دارد تا حاجتش برآورده شود. در یزد رسم بر این است که آجیل مشکل‌گشا را در ظرف بزرگی می‌گذارند و آن را مشت مشت در کف دست افراد می‌ریزند.

داستان «آجیل مشکل‌گشا»

داستانی که به هنگام پاک کردن آجیل بعد از فرستادن سه صلوات می‌گویند چنین است: «در روزگار قدیم پیرمردی بود عبدالله نام که تمام عمر را در بیابان‌ها به تلخی روزگار به سر برده بود و در منتهای پیری و ورشکستگی هر روز در بیابان می‌رفت و باقد خمیده و دست و پای فرسوده خار می‌کند تا وسیله معاش خود و خانواده‌اش را فراهم سازد و این زندگانی برای او و عیالش بسی سخت و تلخ می‌گذشت. هرچه عبدالله پیرتر می‌شد زندگانی آنها هم به مراتب سخت‌تر می‌گذشت. زن عبدالله برای گشایش کار و نجات از سختی نذر نمود تا هر صبح جمعه پیش از روشنایی در خانه را آب و جارو نماید تا مگر خضر نبی نظری و عنایتی فرماید. پس از چند دفعه یک روز صبح که مشغول آب و جارو بود پیرمردی با موهای سفید بلند و چهره فروزان از دور نمایان شد و چون به نزدیک او رسید گفت به عبدالله بگو در سختی‌ها مشکل‌گشا را یاد کن و دست از دامان او بر مدار تا مراد بگیری. این بگفت و از نظر غایب شد. زن به خانه آمد و آنچه دیده و شنیده بود برای عبدالله نقل نمود. عبدالله گفت این شخص خضر نبی‌الله بود. افسوس چیزی از او نگرفتی!

خلاصه آن روز عبدالله کمی دیرتر از خانه روانه بیابان شد و عادت عبدالله این بود که در بعضی فرصت‌ها کمی خار زیادتر می‌کند تا برای روزهای کوتاه برف و باران ذخیره باشد. آنروز هم

که به صحرار رسید وقت گذشت و فرصت خار کندن نبود. با هزار امیدرفت تا از خارهای ذخیره‌بار نموده روانه شهر شود. چون به محل خارها رسید اثری از آن‌ها ندید. رهگذری تمام آنها را سوزانده بود. عبدالله حیران و سرگردان چند قطره اشک به یاد زندگانی تلخ و بخت برگشتهٔ خود ریخت و چندین مرتبه مشکل‌گشا را یاد نمود. سپس روی زمین افتاد. پس از لحظه‌ای سواری نورانی رسید. سر عبدالله را به دامن گرفته و دلداری‌اش داد و چند سنگ به او داد و گفت این سنگ‌ها را بفروش و امرار معاش کن و هر شب جمعه ما را یاد نما. این بگفت و از نظر عبدالله پنهان شد. عبدالله شکر

گزارش

چون دختران عبدالله با دختر پادشاه آشنا و دوست شدند حضرت مشکل‌گشا و سفارش پدر را از یاد بردند. روزی دختر پادشاه با دخترهای عبدالله به باغ رفتند. موقعی که در آب مشغول بازی بودند کلاغی گلویند مروارید دختر پادشاه را ربود و در درخت چناری جای داد. اوّل دختران عبدالله و بعد دختر پادشاه از آب بیرون آمدند. دختر پادشاه وقتی لباس خود را پوشید اثری از گلویندش ندید. هر چه جستجو کردند آن را نیافتند. دختر پادشاه به دختران عبدالله شک نمود و گفت گلویند من نزد شماست، به دلیل آنکه زودتر از آب بیرون آمدید و حتماً این دستگاه و ثروت هم که گرد آوردید از

آجیل‌ها و رسم‌ها



دزدیست و خود را ناحق به مشکل‌گشای بستید والا مرد خارکن کجا و این دستگاه کجا؟ خلاصه قضیه را به عرض شاه رسانیدند. شاه فرمود که دختران و زن خارکن را زندانی کنند و اثاثیه آنها را توقیف نمایند و مأمور فرستاد عبدالله را از راه حج بند نموده و بیاورند. سواران دنبال عبدالله تاخته او را گرفته نزدیک شاه آوردند و او را نیز زندانی نمودند.

عبدالله پریشان و سرگردان چندی در زندان ماند. شبی پیرمرد سبزپوش نورانی را در خواب دید. او به عبدالله گفت چرا مشکل‌گشا را فراموش نمودی؟ چون این بگفت عبدالله از خواب بیدار شد. فهمید تمام این بلیات برای فراموش نمودن مشکل‌گشا بوده است. چون شب جمعه فرا رسید نزدندانان التماس کرد که قدری نخود و کشمش برایش تهیه کند. زندانبان پذیرفت و آن را به عبدالله داد. پیرمرد خارکن با دل شکسته زندانبان را دور خود جمع کرد و داستان مشکل‌گشا را برایشان خواب دید مولای متقیان علی ابن ابیطالب(ع) مشکل‌گشای هر دو عالم امر فرمود عبدالله و خانواده او بی‌گناه و گلویند دخترت در چنار توی لانه کلاغ است. شاه چون بیدار شد، دستور داد تمام لانه کلاغ‌ها را جستجو کنند. خلاصه گلویند مفقود شده را در لانه کلاغی یافتند. شاه امر کرد عبدالله و خانواده او را آزاد و اثاثیه‌اش را به او پس دهند. به احترام او تمام زندانی‌ها را مرخص کرد

و تا عبدالله زنده بود همنشین شاه و مورد احترام خاص و عام بود و هیچ شب جمعه مشکل‌گشا را فراموش نمی‌کرد.» (۳ صلوات)

مشکل‌گشا و زردشتیان یزد

زنان زردشتی یزد نیز مراسم مشکل‌گشا را اجرا می‌کنند. آنها فقط از نخودچی استفاده می‌کنند و به همین جهت به آن «نخود مشکل‌گشا» می‌گویند. شمع روشن می‌کنند و همچنان‌که نخودچی را پاک می‌کنند، داستان «مشکل‌گشا» را می‌گویند.

داستان گو به آینه‌ای نگاه می‌کند و شنونده که معمولاً یک بچه است، به جاهای مخصوص

شنبه ۱۷ فروردین ۱۳۹۲ - شماره ۲۵۵۵۹

را می‌پوشند و برای زیارت آتش بهرام می‌روند. در مراسم «مشکل‌آسان» فقط زنان داستان نقل می‌کنند. باسودان آن‌را از روی کتاب می‌خوانند و بی‌سودان آن‌را به‌طور شفاهی می‌گویند. در بار اول که داستان خوانده می‌شود، حداقل یک زن دیگر باید حاضر باشد که به جای مخصوص که داستان رسید بگوید «بله»، چنین به‌نظر می‌آید این نوعی تصدیق نمودن قدرت معجزه‌آسای بهرام ایزد باشد. در نوبت‌های بعدی زنی که داستان می‌گوید، باید مقابلس آینه‌ای باشد. شاید مقصود این است که به این طریق روح خود زن به شهادت فراخوانده می‌شود. جواثرها به خواندن این داستان اعتقاد ندارند؛ زیرا می‌گویند این داستان زائیده فکر یک موبد اهل بمبئی بوده است. بعضی نیز داستان را دارای اصل اسلامی می‌دانند. بعضی از مستشرقین معتقدند که این رسم پارسیان زردشتی اقتباسی از یک فرهنگ بیگانه است. این نتیجه‌گیری براین مبنا است که چنین نوع داستان گویی به هنگام حاجت خواستن از ایزدی خاص بین زنان هندی متداول است و به آن vratkatha می‌گویند. بنابر این نظریه ابتداء پارسیان هند آن‌را از هندیان اقتباس کردند و از طریق آنان این رسم در ایران نیز گسترش یافت.

چنین به نظر می‌رسد که پی بردن به محل و سبب پیدایی آجیل «مشکل‌گشا» نیازمند پژوهش‌های فراتری است. علاوه بر آن در بررسی آجیل‌ها، نقش نخودچی و وجود آن در همه آجیل‌های آئینی، این پرسش را به ذهن می‌آورد که آیا پیشینیان از نظر غذایی به ارزش ویژه‌ای در گیاه نخود پی برده بودند، و یا شاید گیاه نخود در قدیم یک محصول کشاورزی فراوان و رایج، مانند کشت گندم و برنج نزد کشاورزان امروزی، بوده و این فراوانی باعث می‌شده که سالیان پیش، از آن در همه آجیل‌های آئینی استفاده کنند تا جاییکه در بعضی نواحی فقط نخودچی تنها عنصر تشکیل دهنده آجیل آئینی باشد.

لازم به ذکر است که در زندگی مردم، در موارد فراوان دیگری نیز از نخود استفاده می‌شده است. برای مثال هنوز هم بعضی‌ها اعتقاد دارند که خوراندن «نخودآب» به شخص بیمار به درمانش کمک می‌کند. در غذای سنتی ایرانی، آبگوشت، و همچنین در بیشتر آش‌های ایرانی از نخود استفاده می‌شود. نخودچی آرد شده به علاوه شکر یکی از تنقلات است. از آرد نخودچی کوفته نخودچی درست می‌کنند.

در بازی کودکان، به کسی که از دیگر بازیکنان کوچکت‌ر باشد نقش جدی نمی‌سپارند و به اصطلاح به او «نخودی» می‌گویند. در زمان‌های قدیم برای دختر بچه‌ها در خانه با نخود، عروسک درست می‌کردند و به این عروسک‌ها «عروسک نخودی» می‌گفتند. فال گرفتن با نخود در دوران قدیم رایج و زنان کولی در این امر وارد بودند.

در زبان فارسی با واژه «نخود» اصطلاحاتی وجود دارد. برای مثال به آدمی که در هر رویدادی دخالت می‌کند و می‌خواهد از آن سر دربیآورد و اظهار نظر کند «نخود هر آش» می‌گویند. با تشکر و سپاس از دوست ارجمند سرکار خانم شمس‌ی فرزانه که نگارنده را از اطلاعات با ارزش خود در مورد پاره‌ای از آداب و رسوم مخصوص این نذرها در یزد، بهره‌مند ساختند؛ و همچنین خانواده محترم جاهدیان که در مورد داستان آجیل مشکل‌گشا در نزد مردم جنوب و جنوب‌شرقی ایران اطلاعات سودمندی در اختیار نگارنده گذاشتند.

...تئاتر

ادیپوس

این روزها اگر سری به تئاتر شهر و تالار ایوان شمس آن بزنید، می‌توانید نمایش ادیپوس را به کارگردانی امین اصلانی ببینید که تا نیمه ار دیهشت ماه هر شب ساعت ۲۰ روی صحنه خواهد رفت.

این نمایش به روایت الوکیوس آئئوس سنکا» فیلسوف بنام رومی است که از روایت‌های تأثیرگذار نمایشی در دنیای تئاتر است و به دست «تد هیوز» شاعر و نویسنده انگلیسی بازخوانی و ترجمه شده و در طول تاریخ نمایش تنها یک بار توسط پیتر بروک کارگردان شهیر دنیای تئاتر در قالب فقط یک اجرا روی صحنه رفته است.این اجرا از روایت ادیپوس، به خاطر نوع روایت‌پردازی اسطوره‌ای و آیینی خود، در فضایی الهام گرفته از معماری کهن ایرانی اجرا می‌شود و ترکیبی است از موسیقی کهن، موسیقی مقامی ایران و قرون وسطا و حرکات موزون گروهی. ادیپوس که ۹۰ دقیقه است، با بازی افشین هاشمی، لادن مستوفی، فرخ نعمتی، محسن حسینی، بهروز پوربرجی، عاطفه تهرانی، امیر باران‌لویی، مرتضی ضرابی و تهیه‌کنندگی مهرداد فلاطونی و حسن جودکی روی صحنه می‌رود و بهای بلیط آن ۲۰هزار تومان است. بخش‌های پرواز مجازی و حرکات نمایشی این تئاتر را گروهی از بدلکاران اجرا می‌کنند.

...سینما

رژیم طلایی

اگر طرفدار فیلم‌هایی با موضوع اجتماعی و در قالب طنز هستید، یا دوست دارید یک فیلم خانوادگی را همراه دوست و فامیل ببینید، همین امروز سری به سینماهای شهرتان بزنید و بلیط فیلم رژیم طلایی را تهیه کنید. رژیم طلایی کاری است به

رژیم طلایی

کارگردانی رضا سبحانی و تهیه‌کنندگی حسین فرحبخش و عبدالله علیخانی که به موضوع مهریه‌های سنگین و غیرمعقول می‌پردازد. این فیلم داستان زن و شوهری را روایت می‌کند که در هنگام ازدواجشان به اندازه وزن زن و مرد مهریه در نظر گرفته شده است. نویسنده فیلمنامه آن که قبلاً قرار بود با نام خواب‌های طلایی اکران شود، محمود مهرآور است و در آن بازیگری مثل مهدی هاشمی، مریلا زارعی، امین حیایی، پروین ملکی، صنم سجادیان، حسین قورچی، انوشیروان نعیمی، نازنین لواسانی، حسین لواسانی، مجید علیزاده، اشکان هورسان، ارش راد، علی مددی و حیدر علیزاده بازی می‌کنند. بد نیست بدانید که کارگردان این فیلم پیش از این فیلم «خصوصی» را ساخته و اکران کرده بود. رژیم طلایی اگرچه تا الان صدرنشین اکران‌های نوروزی نبوده اما یکی از گزینه‌های خوب سینمایی برای گشت و گذار آخر هفته شما و خانواده‌تان خواهد بود.

پیشنهاد هفته

در یک شهرستان کو چک چندنفر خانم که بیشترشان مادرند یک هفته درمیان روزهای شنبه دور هم جمع می شوند، داستان می نویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شور می زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو.. با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

شام شب عید

- زهر ا حنیفه

گوشی تلفن به دست از این اتاق به آن اتاق می رود. سینی چای را کنارم می گذارد و چند لحظه همان‌طور بالای سرم می ایستد و به صفحه مانیتور نگاه می کند. انگار می‌خواهد از اعداد و ارقام حساب کتاب‌های من سر در بیاورد. از خنده‌ها و نگاه‌هایش می فهمم که یا با مادرش و یا با خواهرش صحبت می کند. خانوادگی آدم‌های خوش مشربی هستند. ولی همگی طبق قانونی نانوشته، عادت دارند که همه کارها را به شیوه خودشان انجام دهند. روشی کاملاًمنحصر به فرد و ابداعی. دستش را روی گوشی تلفن می گذارد و رو به من می پرسد: «سعید؛ مامانم می‌که شام شب عید بریم خونه‌شون. چی بگم؟» – «عباس و بهروز اینا هم هستن یا فقط ماایم؟»

– «اونا هم قراره باشن. مامان اول به ما زنگ زده.

چی بگم؟ منتظره.»

– «چی می‌خوای خونه مامانم اینا بریم؟»

– «هی گم شام شب عید بریم خونه مامانم. تحویل سال رو هم اونجا باشیم. فردا صبحش اول وقت، اول بریم دیدن مادر بزرگت. بعد هم ناهار می‌ریم خونه مامانت اینا.»

– «ببین؛ من حوصله دلخوری مامانم رو ندارم‌ها. می‌دونی که تبعاتش حالا حالاها ادامه داره.» – «نگران نباش اون با من. خودم می‌دونم چه جور ی ماهاش حرف بزنم. دفعه قبل هم مشکل پیش اومد؛ چون هماهنگی‌ها رو به جنابعالی سپرده بودم.»

از نگاه کردن به صفحه بستانکار و بدهکار توی مانیتور خسته می‌شود و همینطور که به صحبت ادامه می‌دهد از اتاق بیرون می‌رود. صدایش از هال شنیده می‌شود.

– «مامان جون ما میام. ولی خیلی خودت رو تو زحمت ننداز. همون سبزی پلو ماهی بسه. تازه کمرت بهتر شده. می‌خوای بیام کمک؟ نه بابا مگه چقدر دورتر از خونه یاسی و مریمه؟ باشه. پس اگه کاری بود خبرم کن.»

کش و قوسی به کمرم می‌دهم و از جا بلند می‌شوم. درهال، روبروی آینه ایستاده است و با جوش‌های صورتش وَر می‌رود.

– «راستی امسال هم آقاچونت خیال نداره آقای اولادی رو دعوت کنه؟» اخم‌هایش در هم رفته. اشکی توی چشمش می‌دود. انگار جوش روی بینی اش خیلی درناک است.

– «خیال نکنم. خبری از آشتی کنون که نبود. هر جفتشون دلشون واسه هم غنچ می‌ره. ولی انگار نه انگار رفیق گرمابه و گلستان بودن.»

توی این ده سال که دامادشان شده‌ام، سابقه نداشت که خانم جان خودش در را باز کند.

– «سلام.»

– «سلام بچه‌ها. خوش اومدید. عیدتون مبارک. بفرمایید. سعید جان مادر دستت درد نکنه. چه گلدون قشنگی.» اول گلدان را از دستم می‌گیرد.

داستان

شهرستان را بزرگ و گسترده کرده اند. سر ظهر هم که می شود شوق کلاس را به خانه می برندو غذاهای حاضری وسردستی را به طعم روایت وچاشنی قصه، لذت بخش می کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته اند: "امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم" رودابه کمالی



می شنید گفت: «ببین من هم رگ فضولیم گل کرده، فکر کنم باید بریم سراغ خانم‌ها، درست می‌گم مهندس؟» بهروز سسری به علامت تایید تکان داد و از جایش بلند شد و همانطور که به طرف آشپز خانه می‌رفت گفت: «خوب حالا این آقا سپهر کجاست؟ یاسی خانم یه لحظه تشریف میارید؟» عباس گفت: «مهندس بی‌زحمت یه داد بزن، اون عیال مارو هم صدا کن.»

– «مریم خانم حجاج آقا‌تون احضار فرمودن» مریم و یاسی خنده کنان از توی آشپز خانه بیرون آمدند. پویا را از بغلم پایین می‌گذارم و می‌گویم: «برو بابایی. علی رو که یادته، پسر عمو فرهاد! برید با هم بازی کنید. ببین بابایی فقط دست به گلازنید، قول؟» سری تکان می‌دهد و مثل اینکه از چله کمان رها شده باشد بدو به سمت علی می‌رود.» به طرف جمع باجناق‌ها و خواهر خانم‌ها می‌روم. مریم و یاسی مشغول تعریف ماجرا هستند. هر جمله‌ای را که یکی با خنده نیمه‌تمام می‌گذارد، دیگری به پایان می‌رساند.

– «امامان می‌خواسته از سپهر کار بکشه. اونم چی؟ خرید شب عید!»

– «هیچی دیگه، میرن ماهی می‌خرن به چه گندگی. نمی‌دونستن چه جور ی بیارن خونه.»

– «آخه شازده اصرا داشته ماهی رو درسته بیارن. هر چی مامان می‌گه بده شقه‌اش کنن. گوش نمی‌ده. خلاصه با هر مکافاتی بود ماهیه درسته سر از خونه در میاره. بعد هم موقع پاک کردن، سپهر اصرا داشته کمک کنه» هر دو خنده ریزی می‌کنند.

– «من هنوز باورم نمی‌شه. کاش بودیم و مامان و سپهر رو تو اون وضع می‌دیدیم.» سقلمه کوچکی به پهلوی خواهرش می‌زند: «چی چی رو کاش بودیم. اونوقت به جای سپهر جان ما باید ماهی پاک می‌کردیم.» و دو تایی دوباره با هم می‌خندند. عباس که حوصله‌اش سر رفته بود، این پا و آن پا شد و گفت: «خوب گُشتید مارو؟ حالا کی به آقای اولادی خبر می‌ده؟» نرگس سفره به دست از آشپز خانه بیرون آمد. حرف بهروز را شنید. نگاهی به من کرد و گفت: «چیه کلک نکنه تو خبر داشتی که سراغ آقای اولادی

رو می‌گرفتی.»

– «من؟! نه بابا چه خبری؟ من هم مثل تو غافلگیر شدم.»

گوشی موبایل نرگس زنگ خورد. رفت گوشه‌ای ایستاد تا با تلفن صحبت کند. از دست پاچه شدنش می‌شد فهمید که مادرم است. منتظر فرصت ماندم که تلفن نرگس تمام شود.

– «مامان بود؟ چی می‌گفت؟»

– «هیچی، گفتم که سبِژش به من. اون بنده خدا هم مادره. دلش می‌خواد بچه‌هاش دور و برش باشن. خیالش رو راحت کردم که اگه سفر خواستیم بریم، با هم بریم.»

– «اوه. به‌به چه عروسی!! یاسی که سینی لیوان‌ها را به دست بهروز داد به سمت ما آمد.» چی شد نرگس گفتی؟ هیچی سعید آقا شما عقب موندید. خلاصه سپهر پاشو می‌کنه تو یه کفش که مروارید رو فقط آقای اولادی باید ببینه و لاغیر. مامان رو هم که می‌شناسید. می‌شه سپهر چیزی بگه و مامان بگه نه؟! بقیه‌اش هم مربوط می‌شه به رگ خواب آقاچون که دست مامانه و همین دیگه.» تعجب من و نرگس را که دید گفت: «!! نکنه صحبت خصوصی داشتید، مزاحم شدم؟»

سبزی پلو ماهی و خورششت مورد علاقه خانواده اولادی یعنی فسّنجان، با ترشی و سیر ترشی‌های شاهکار مادر خانم گرامی تازه یادم انداخت که چقدر گرسنهام. سفره شام که با نظارت دقیق نرگس چیده شد؛ تازه سر و کله سپهر پیدا شد. از توی حیاط همراه فرزانه دختر کوچک آقای اولادی، آرام و بی‌سر و صدا تو آمدند. – «به آقا سپهر. حال شما. صد سال به از این سال‌ها. چی شد بالاخره ما شما رو زیارت کردیم؟ شازده.» با لبخندی که تابناگو ششش باز بود جلو آمد و دستم را محکم گرفت. دو تا چسب زخم بزرگ روی دستش زده است. – «سلام آقا سعید، از احوال پرس ی‌های شما. ابجی نرگس چطور ی؟» – «چی شده سپهر خان؟ نکنه خدای نکرده تو خونه تکونی کمک کردی؟ دستت چرا زخمه؟»

شنبه ۱۷ فروردین ۱۳۹۲ _ شماره ۲۵۵۵۹

– «ای. همچین بگی نگی. یه کارایی کردیم.»

همگی دور سفره نشستیم. من و نرگس و پویا در کنار هم. یاسی و بهروز، مریم و عباس هم کنار آقاچان و مادر جون نشستند. سپهر بغل دستم نشسته بود و روبه‌روی ما فرزانه و پدر و مادرش؛ کنارشان هم فرهاد و اهل و عیال. برای اینکه متوجه لبخندها و ایما اشاره‌های سپهر و فرزانه شویم احتیاجی به دقت و کنکاش نداشتیم. برای فهمیدن دلیل اصرار سپهر برای واریسی مروارید توسط آقای اولادی، احتیاج به هوش سرشاری نبود. فقط نمی‌دانم اگر آن مروارید سر از شکم ماهی عید مادر جون در نمی‌آورد، سپهر می‌خواست چه برنامه‌ای برای آشتی پدر هایشان ترتیب دهد. توی همین فکر ها بودم که گوشی موبایلم زنگ زد.

– «سامان کجایی دم سال تحویل؟ شیراز. خوش بگذره. خدا را شکر؛ آره ما خدمت مادر زن جانیم. آره تو حسابم هست. چقدر کارت رو راه می‌انداز؟» باشه الان برات کارت به کارت می‌کنم. نه بابا چه زحمتی. برو خوش باش. به خانواده هم عید رو تبریک بگو. قربانت؛ قربانت. خداحافظ.» گوشی را که قطع می‌کنم همه دارند من را نگاه می‌کنند. منتظر توضیح‌ند. خیلی کوتاه و مختصر می‌گویم: «یکی از دو ستامه. تو سفره. هتل پول نقد قبول نمی‌کنه. سپهر جان اینترنتت وصله؟»

– «آره. بیام.»

– «نه غذات سرد میشه. بشین.»

در اتاقش را که باز می‌کنم بوی عطر تند و خوش بویی به مشامم می‌خورد. برعکس همیشه، اتاق تمیز و مرتب است. کامپیوتر را روشن می‌کنم. تا ویندوز بالا بیاید شروع می‌کنم به چرخ خوردن روی صندلی که پایم به چیزی می‌خورد. بسته کوچکی است. انگار کسی می‌خواسته آن را لای پایه‌های میز کامپیوتر قایم کند ولی با عجله رهایش کرده است. بی‌اختیار کمی خم می‌شوم. رویش نوشته: «خرید اینترنتی، آسان و کم هزینه. گردنبند مروارید اصل. هدیه‌ای استثنایی برای کسی که دوستش دارید. می‌توانید مروارید را از صدف جدا کرده و خودتان آن را در آویز قرار دهید.» هنوز کاملاً خواندن روی جعبه را تمام نکرده‌ام که سپهر انگار تازه چیزی یادش آمده باشد؛ در اتاق را باز کرد و خودش را تو انداخت. بسته را که روی زمین دید؛ اول کمی وارفت. بعد خودش را جمع و جور کرد و لبخند و پت و پهنی روی صورتش نقش بست. جلو آمد و همین‌طور که بسته را بر می‌داشت، گفت: «سعید آقا؛ تو بگو چی کار می‌کردم؟ آقاچون هیچ جوره راضی نبود بی‌بهونه آشتی کنه. هر کاری تو بگی کردم. آخر سر چاره‌ای نبود جز اینکه که به مروارید بچپونم توی شکم اون ماهی بادیخت. مگه دهن ماهیه باز می‌شد. دوجای انگشتم زخم شد.»

با خنده نگاه از او می‌گیرم و به صفحه کامپیوتر می‌دوزم که حالا ویندوزش بالا آمده است. یک عکس دسته جمعی از سیزده به در دو سال پیش بک گراند دسکتاب است. توی عکس آقاچان و آقای اولادی طبق معمول کنارهم ایستاده اند. چشمم به فرزانه می‌افتد که با خنده شیطنت آمیزی به دوربین نگاه می‌کند. سپهر توی عکس نیست. یادم می‌افتد که آن سال او عکاس بود. برمی‌گردم دوباره لبخندی به او می‌زنم و می‌گویم: «برو، برو شامت بخ کرد.» بسته را توی کمد گذاشت. خیالش از قرص بودن دهان من که راحت شد؛ دوباره با خنده از اتاق بیرون رفت. آدرس سایت بانک را تایپ می‌کنم و به شیوه‌های ابداعی سپهر فکر می‌کنم و به راه‌های دیگری که معمولاً برای آشتی کنان استفاده می‌کنند. راستی کاش می‌شد برای عیدی یکی از این گردنبندها را برای نرگس سفارش بدهم.

... گفت و گفتار



لا لی اگر گذر تان به جنوب کشور افتاده باشد، حتما نام شهرستان لالی را شنیده‌اید. شهر کوچکی که در ۵۵ کیلومتری شمال شهرستان مسجد سلیمان واقع شده و اگر از خوزستانی‌های ایران بخواهید یکی از خوش آب و هواترین مناطق گردشگری استان

را به شما معرفی کنند، محال است نامی از لالی نبرند. منطقه‌ای که در تندترین آفتاب خوزستان و شر جی ترین هوای تابستانی جنوب می‌تواند حکم بهشت را داشته باشد!
لالی با آب و هوای کوهستانی اش پراز دشت‌های سرسبز و دیدنی است که زیبایی آن با کوچ فصلی عشایر بختیاری دو چندان می‌شود. نامگذاری این منطقه به دلیل وجود دشت‌های لاله و شقایق های وحشی در شمال آن صورت گرفته و به همین دلیل خیلی‌ها لالی را دشت لاله‌های سرخ لقب می‌دهند. لالی بخاطر موقعیت طبیعی و جغرافیایی منحصر به فردش از ۱۷هزار سال پیش محل سکونت و استقرارهای اولیه و زندگی غار نشینی بوده است و این روزها یکی از مهم ترین مراکز گردشگری جنوب ایران به شمار می‌رود. اگر به لالی سفر کردید، یادتان باشد سری هم به غار پیده مربوط به ۱۷۰۰۰ سال پیش بزنید.

... میوه



دلیل دارا بودن دومین دریاچه بزرگ شور دنیا و حیات وحش و گونه‌های مختلف زیست محیطی یکی از استانهای منحصر به فرد در زمینه حفاظت زیست کشور است و این موزه می‌تواند در شناساندن زیست بومهای مختلف و جلوه‌های تنوع زیستی به قشرهای مختلف جامعه نقش ارزنده‌ای ایفا کند.

ساختمان موزه تاریخ طبیعی ارومیه شامل سالن‌های تخصصی برای گونه‌های مختلف پستانداران، پرندگان و آبزیان همچنین اقلیم‌های ایران است. این موزه به عنوان یک بانک ژنتیکی از گونه‌های مختلف جانوری به ویژه جانوران بومی منطقه آذربایجان، فرصت مناسبی برای محققان و پژوهشگران علاقمند فراهم می‌سازد. سالن آفنی تئاتر، کتابخانه، نمایشگاه، بخش انتشارات، کارگاه تاکسیدرمی، آموزش، بانک نمونه‌ها و سالن نمایش گونه‌های مختلف زیست محیطی کشور و استان از بخش‌های مهم این موزه است.

... کتابی

وقتی همه بیدار بودند



«وقتی همه بیدار بودند» عنوان کتابی است از مجموعه «روزهای انقلاب» که فاطمه قشمی آن را به رشته تحریر در آورده است. نویسنده در این اثر با الهام از ۲۲ بهمن ماه سال ۱۳۵۷ روایت داستانی را به رشته تحریر در آورده است. ماجرای این داستان مربوط به زندگی دختری نوجوان به نام سپیده است. او به همراه مادر بزرگش برای پیدا کردن مادرش که چهارده سال پیش از پدرش جدا شده است به تهران می‌آید. مادر سپیده از فعالان انقلابی و پدرش جزو نیروهای سساواک است. پیروزی انقلاب در این داستان بهانه‌ای می‌شود تا سپیده مادرش را در میان کسانی که علیه رژیم پهلوی به خیابان‌ها آمده‌اند، جست و جو کند. فاطمه قشمی درباره منابع این کتاب گفته است: وقتی تحقیق داستان را شروع کردم گمان نمی‌کردم با حجم انبوهی از اطلاعات مواجه شوم. حجم منابع باعث شد تا در ابتدا اثر را براساس تمام اطلاعات آن روز بنویسم، اما پس از بازخوانی نظرم تغییر کرد زیرا روایت فقط مستند و تاریخی باعث خسته شدن مخاطب نوجوان می‌شود. به همین دلیل برخی حوادث را که به نظرم جذابیت بیشتری برای مخاطب نوجوان داشتند در ماجراهای کتاب پررنگ کردم. ناشر این اثر صد صفحه‌ای انتشارات سوره مهر است.

...آشپزی خانگی شیرینی

لوز پسته

لوز پسته شیرینی مرغوبی است که خوش طعم ترین آن را یزدی ها آماده می کنند. این شیرینی در استان های مرکز کشور و مناطق گرم و خشک مثل یزد، کرمان و اصفهان تهیه می شود و شیرینی سنتی این نواحی است. لوز را با بادام هم می توانید تهیه کنید.

● مواد لازم:

آرد	۲۵۰ گرم
کره	۱۲۵ گرم
پودر پسته	۱۰۰ گرم
آب	۲۵۰ میلی لیتر
شکر	۲۵۰ گرم
پودر پسته و بادام	برای تزیین

● طرز تهیه:

آب و شکر را در ظرفی لعابی ریخته و بدون آن که هم بزنید، روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر آرام آرام در آب حل شود. وقتی شربت به جوش آمد، آن را از روی حرارت بردارید تا سرد شود.

کره را ذوب کرده و آرد را به آن اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا آرد روی حرارت سرخ شود. مراقب باشید کره در این مرحله نسوزد. حالا باید آرد را از روی حرارت بردارید و مخلوط را به آرامی به شربت اضافه کنید و مرتب آن را هم بزنید تا خوب با هم ترکیب شوند. حالا پودر پسته را به مواد اضافه کرده و آن قدر هم بزنید تا یکدست شود. مواد آماده شده را در یک قالب چهار گوش یا دایره بریزید و پهن کنید. پودر پسته و بادامی را که برای تزیین کنار گذاشته اید روی مواد ریخته و بادست فشار دهید تا به حلوا بچسبد. مواد را در اندازه های ظرف پهن کنید به طوری که ارتفاع آن به ۲ تا ۳ سانتی متر برسد. ۳۰ دقیقه ظرف را در



یخچال قرار دهید و سپس بیرون آورده، با یک چاقوی تیز برش بزنید. برش ها را طوری بزنید که مطمئن باشید تکه های لوز از هم جدا شده اند. برای راحت تر بیرون آمدن لوز، می توانید قبل از پهن کردن آن در ظرف، کف ظرف کیسه فریزر چرب شده ببندید و گوشه های کیسه فریزر را از ظرف بیرون بیاورید.

...آشپزی خانگی و گیاهی

سالاد تن ماهی

سالاد تن ماهی غذای ساده و خوش طعم و سالمی است که از آن می توانید به عنوان یک پیش غذا یا کنار غذای خوشمزه و همه پسند استفاده کنید.

● مواد لازم:

سیب زمینی	۲ عدد
تن ماهی	یک عدد
تخم مرغ آب پز	۲ عدد
خیارشور	۴ عدد
فلفل دلمه ای	یک عدد
جعفری خرد شده	به میزان لازم
ذرت شیرین	نصف یک کنسرو
روغن زیتون	۲ قاشق
آبلیمو	۲ قاشق
سس مایونز	به میزان لازم
نمک و فلفل	به میزان لازم

● طرز تهیه:



سیب زمینی ها را پخته و نگینی خرد کنید. تخم مرغ ها را هم آب پز کرده و سپس رنده کنید. آن ها را در ظرفی ریخته و خیارشوری را که رنده کرده اید همراه با ذرت شیرین به مواد اضافه

کرده و هم بزنید. روغن تن ماهی را بگیرد و آن را روی مواد بریزید و خوب هم بزنید. تکه های درشت تن ماهی باید قبلا خرد شده باشند. فلفل دلمه ای ها را نگینی خرد کنید و روی مواد بریزید. حالا سس مایونز را با نمک و فلفل به مواد اضافه کرده و سالاد را در یخچال بگذارید تا سس به خورد مواد برود. بعد از دو ساعت که سالاد خنک و مواد طعم دار شدند، آبلیمو را روی مواد ریخته و همراه با جعفری خرد شده ای که به آن اضافه کرده اید، هم بزنید. سالاد خوشمزه شما در کمترین زمان آماده شد.

نکته:

۱- در صورتی که در هر مرحله مواد آماده شده را در فریزر خنک کنید، می توانید در مدت زمان کمتری سالاد را آماده کنید.

۲- در مواد تشکیل دهنده این سالاد می توانید از سبزیجاتی مثل کرفس تازه ریز خرد شده و نخود فرنگی پخته هم استفاده کنید.



۲. می توانید به جای حبوباتی که در این دستور آمده، از جوی پوست کنده به همراه حبوبات جوانه دار مثل ماش و عدس استفاده کنید. در این صورت باید حبوبات را ۲۴ ساعت خیسانده و در این مدت آب حبوبات را پنج ساعت یک بار عوض کنید تا بو نگیرد. بعد از ۲۴ ساعت حبوبات را میان پارچه ای نخی و تمیز قرار داده و درون آب کش بگذارید و روزی سه تا چهار بار سب را زیر آب گرفته تا حبوبات خیس بمانند. بعد از سه تا چهار روز حبوبات جوانه دار آماده می باشند.

۳. هنگامی که گوشت و آب آن را به آش اضافه می کنید باید مواظب باشید که آش ته نگیرد.

۴. در غذاهای حاوی جو بهتر است نمک در پایان غذا اضافه شود تا غذا ته نگیرد.

بادمجان ها کاملاً نرم شدند، پیازهایی را که قبلاً خرد کرده اید سرخ کنید و همراه سیرداغ و گوشت ریش ریش شده به آش اضافه کنید. یک قاشق آرد را در نصف لیوان آب سرد ریخته و آن را هم بزنید سپس به آش اضافه کنید. در ظرف آش را نیمه باز بگذارید و یک ربع تا نیم ساعت بعد، وقتی آش جا افتاده و لعاب دار شد، کشک را به آن اضافه کنید. در آش را کامل بگذارید و به مدت ۵ دقیقه حرارت دهید. حالا آش آماده است. آن را در ظرف کشیده و روی آش را با پیازداغ، سیرداغ و نعنای داغ تزیین کنید.

نکته:

۱. در برخی دستورها، در این آش از برنج پخته شده و نرم هم استفاده می شود.

...خانه دکوری

خانه امن با کفپوش مناسب

کف خانه شما چه کفپوشی دارد؟ موزاییک؟ سنگ و سرامیک یا پارکت؟ واقعیت این است که هر چند تمام قسمت های خانه ممکن است یک کفپوش داشته باشند اما هر کدام از این کفپوش ها برای استفاده خاصی مناسب اند. کفپوش ها فقط نقش زیباسازی خانه را ایفا نمی کنند و کارکردهای متعددی دارند.

اتاق نشیمن شما بهترین جایی است که می توانید در آن از کفپوش های محکم چوبی استفاده کنید و با این کار هم خانه تان را زیباتر و گرم تر جلوه دهید هم تا ده سال نگران خراب شدن کفپوش پرترددترین بخش خانه تان نباشید. اما این کار هزینه زیادی در بر دارد. بنابراین حالا که هزینه می کنید، بهتر است سراغ انواع مرغوب کفپوش های چوبی بروید. این کفپوش ها گارانتی دارند و تا سال ها بعد می توانید از خدمات پس از فروش آنها برای ترمیم و جلا دادن آنها استفاده کنید. کمک گرفتن از نصاب خبره هم چیزی است که سلامت کفپوش شما را تضمین خواهد کرد.

کفپوش نباید رطوبت ببیند و خراشیده شود. بنابراین روی آن باکش راه نروید و اجسام را روی کفپوش چوبی نکشید. تی کشیدن کفپوش چوبی هم معادل تخریب تدریجی آن است. چوب بلوط سفید، چوب درخت افرا، درخت ساج، چوب گردو و چوب بلوط قرمز بهترین نمونه های کفپوش چوبی هستند.

اما بهترین کفپوش برای آشپزخانه کفپوشی است که به سرعت تمیز شود و نسبت به آب مقاوم باشد. بنابراین انواع پلاستیک ها همچون وینیل یا لینولوم برای این کار مناسب هستند. وینیل بسیار بادوام است و آلودگی ها خیلی راحت از روی آن پاک می شود به همین دلیل بهترین گزینه برای آشپزخانه به شمار می رود. وینیل در رنگ ها، طرح ها و بافت های متنوع عرضه می شود. لینولوم هم جایگزین مناسبی برای وینیل است. این کفپوش نیز بادوام و مستحکم است اما قیمت گران تری دارد.



تغییر دکوراسیون خانه با حداقل هزینه



امروزه بیشتر مردم بر این باورند که تغییر «دکوراسیون» منزل بدون صرف هزینه های هنگفت امکان پذیر نمی باشد اما با پیشرفت هایی که در دو دهه اخیر در فنون طراحی داخلی منزل و محیط کار پدید آمده خلاف این نظریه به اثبات رسیده است. متن زیر که ترجمه مقاله ای با عنوان «دکوراسیون خانه با حداقل هزینه» می باشد، برگرفته از سایت <http://housework.comohacerpara.com> سعی

دارد کمکی هر چند جزئی جهت ارتقاء سطح آگاهی های عمومی خوانندگان ارجمند در این زمینه ارائه نماید:

تزیین خانه نیاز به هزینه زیادی ندارد. اگر قادر به تعویض اسباب و وسایل نیستیم، می توانیم هماهنگ شان کنیم. مثلاً پرده های جدید، رنگ اتاق، دکوراسیون و حتی جابه جایی وسایل نمای تازه ای به اتاق خواهد داد. تنها باید ابتکار به خرج بدهید. برخی از لوازم را که دارید، مختصری چیزهای جدیدی هم می خرید و شاید بعضی چیزها را هم حذف کنید. در اینجا نمونه هایی ذکر می کنیم که شما می توانید ایده های خود را به آن اضافه کنید. در اتاق پذیرایی، چند کوسن جدید، رو مبلی قدیمی شما را می پوشانند. فقط باید پارچه مورد نظر را بخرید و کوسن ها را آماده و برش کنید. شما برای برش دو مربع و سرهم کردن آن نیاز به تخصص ندارید. اگر دوست ندارید آن را بدوزید، می توانید چسب پارچه را امتحان کنید.

اگر میز و صندلی چوبی دارید که به مرور لکه و نخ نما شده، می توانید بدون اینکه میز و صندلی جدیدی بخرید، آن را نو کنید. فقط چند کوسن که در سایزهای مختلف آماده شده، روی آن بگذارید و با بند آنها را به پشت صندلی گره بزنید.

شما می توانید با عوض کردن دستگیره ها، نمای تازه ای به آشپزخانه ببخشید. می توانید مدل های متنوع با جنس ها و رنگ های گوناگون را در فروشگاه های مخصوص پیدا کنید، فقط کافی است گزینه ای را که مناسب آشپزخانه و بودجه شماست را انتخاب کنید.

دیوارهای سالن پذیرایی یکی از موارد ساده و عالی برای گذاشتن گچبری هایی است که می تواند هم رنگ دیوار و یا دارای رنگ های متضاد دیگری باشد که با آن هماهنگ اند. در نهایت می توانید آن را سفید باقی بگذارید. پیشنهاد دیگر برای بکارگیری گچبری ها این است که آن را وسط دیوار نصب کنید و کاغذ دیواری را که هماهنگ با دکوراسیون است پایین آن بچسبانید. به این ترتیب شما از کاغذ دیواری و سپس گچبری که بلافاصله بعد از کاغذ دیواری نصب است، برای ظاهری آراسته استفاده کرده اید.

شما می توانید از گلدان های جدید نیز استفاده کنید و یا آنها را با روشی جدید بچینید. در دستشویی از خوشبو کننده هایی استفاده کنید که در لیوان های جالب یا پوشش های طلقی روی کمد و آینه دستشویی نصب شده است.

می توانید در حمام و آشپزخانه، بدون اینکه وسایل تازه ای بخرید از قفسه استفاده کنید. قفسه های پیش ساخته ای وجود دارد که نمای قرینه ندارند و شما می توانید اندازه و رنگشان را نیز تغییر دهید.

مترجم: طاهره طاهری



بلافاصله بعد از خوردنشان دچار دل پیچه و اسهال می شوید. ضمن این که غذاهای فریز شده خاصیت خود را هم از دست داده‌اند و در واقع چیزی جز تقاله غذا نیستند.

فریزر بهترین جا برای نگهداری طولانی مدت غذا نیست. حتی برخلاف چیزی که عده‌ای فکر می‌کنند، جایی برای از بین بردن باکتری‌ها هم نیست. فریز کردن، تمام باکتری‌ها را نمی‌کشد در واقع غذاهای فریز شده باکتری‌ها را غیرفعال می‌کند اما آنها را از بین نمی‌برد. بنابراین غذایی که مدتی بیرون مانده و احتمال آلودگی آن وجود دارد، نباید فریز شود. اگر غذای آلوده داخل فریزر قرار بگیرد، به همان میزان مضر خواهد بود و باکتری‌های آن فقط غیرفعال می‌شوند. با گرم کردن دوباره آن، باکتری‌ها فعال شده و غذای شما سالم نخواهد بود.

هر زمان که در فریزر باز و بسته می‌شود دمای آن تغییر می‌کند. ممکن است غذا یخ زده باقی بماند اما روند فریز شدن آن کند پیش می‌رود و می‌تواند فرصت خوبی باشد تا باکتری‌ها در غذا شروع به تکثیر کنند.

اگر گوشت‌های فریز شده را بیرون از فریزر بگذارید، یخ‌زدایی کنید و دوباره فریز کنید، این گوشت خاصیت خود را به کلی از دست می‌دهد. تخم مرغ و انواع سس‌ها را نباید در فریزر نگهداری کنید چون در این صورت به اصطلاح بریده شده و غیرقابل استفاده می‌شوند.

از قرار دادن غذاهای دارای تاریخ انقضا در داخل فریزر بپرهیزید و فکر نکنید با این کار می‌توانید دوام آنها را از زمان انقضایشان بیشتر کنید. موادی که تاریخ انقضا داشته باشند به هیچ عنوان بیشتر از زمان تعیین شده سالم باقی نمی‌مانند. بهتر است تا این مواد را در داخل یخچال قرار دهید و تا پایان تاریخ انقضا آن‌ها را مصرف کنید.



– حتی الامکان در زمان‌هایی که آلودگی در بیشترین حد است بایستی از ورزش کردن و حتی فعالیت‌های روزانه خارج از منزل خودداری کرد.

این غذاها را فریز نکنید

برای بیشتر خانم‌ها اتفاق می‌افتد که باقیمانده غذا را در فریزر بگذارند تا در وعده‌ای دیگر مصرف کنند. به خصوص اگر خانم خانه کارمند باشد، غذاهای فریز شده جزو لاینفکی از زندگی آنها است. اما آیا می‌دانستید غذاهایی هستند که با فریز کردن تبدیل به سم خوراکی می‌شوند؟ غذاهای پخته شده به خصوص غذاهای سرخ شده و روغن دار نباید به هیچ وجه در فریزر نگهداری شوند. این غذاها فرصت خوبی به میکروب‌ها می‌دهند تا در آنها رشد کنند و شما بلافاصله بعد از خوردنشان دچار دل پیچه و اسهال می‌شوید. ضمن این که غذاهای فریز شده خاصیت خود را هم از دست داده‌اند و در واقع چیزی جز تقاله غذا نیستند.

فریزر بهترین جا برای نگهداری طولانی مدت غذا نیست. حتی برخلاف چیزی که عده‌ای فکر می‌کنند، جایی برای از بین بردن باکتری‌ها هم نیست. فریز کردن، تمام باکتری‌ها را نمی‌کشد در واقع غذاهای فریز شده باکتری‌ها را غیرفعال می‌کند اما آنها را از بین نمی‌برد. بنابراین غذایی که مدتی بیرون مانده و احتمال آلودگی آن وجود دارد، نباید فریز شود. اگر غذای آلوده داخل فریزر قرار بگیرد، به همان میزان مضر خواهد بود و باکتری‌های آن فقط غیرفعال می‌شوند. با گرم کردن دوباره آن، باکتری‌ها فعال شده و غذای شما سالم نخواهد بود.

هر زمان که در فریزر باز و بسته می‌شود دمای آن تغییر می‌کند. ممکن است غذا یخ زده باقی بماند اما روند فریز شدن آن کند پیش می‌رود و می‌تواند فرصت خوبی باشد تا باکتری‌ها در غذا شروع به تکثیر کنند.

اگر گوشت‌های فریز شده را بیرون از فریزر بگذارید، یخ‌زدایی کنید و دوباره فریز کنید، این گوشت خاصیت خود را به کلی از دست می‌دهد. تخم مرغ و انواع سس‌ها را نباید در فریزر نگهداری کنید چون در این صورت به اصطلاح بریده شده و غیرقابل استفاده می‌شوند.

از قرار دادن غذاهای دارای تاریخ انقضا در داخل فریزر بپرهیزید و فکر نکنید با این کار می‌توانید دوام آنها را از زمان انقضایشان بیشتر کنید. موادی که تاریخ انقضا داشته باشند به هیچ عنوان بیشتر از زمان تعیین شده سالم باقی نمی‌مانند. بهتر است تا این مواد را در داخل یخچال قرار دهید و تا پایان تاریخ انقضا آن‌ها را مصرف کنید.

چند توصیه برای ورزش در هوای آلوده

– نزدیک جاده‌ها و خیابان‌هایی که کامیون‌های سنگین و اتوبوس‌ها در آن در حرکتند وید.

– در ابتدای صبح یا بعد از غروب ورزش کنید.

– در صورت امکان درون خانه ورزش کنید.

– اگر دچار اشکال تنفسی شدید، فوراً ورزش را متوقف کنید و به نزد دکتر بروید.

– از باران و باد استقبال کنید چون در این شرایط آب و هوایی جریان باد ذرات بسیار ریز آلاینده‌ها را با خود می‌برد و شما دیگر در هنگام تحرک آن را استشراق نخواهید کرد.

– از ورزش کردن در ساعات شلوغ و پرترافیک جداً پرهیز کنید هرچه تعداد خودروها و وسایل نقلیه در خیابان‌ها بیشتر باشد به معنی آلودگی بیشتر هوا است.

– پارک‌های بزرگ را برای ورزش کردن انتخاب کنید. هرچه بین شما و خیابان تعداد درختان بیشتری وجود داشته باشد، آلودگی هوا کمتر است. به یاد داشته باشید که درخت‌ها هوا را پاک می‌کنند.

– در شرایط آلودگی بالای هوا، فضاهای ورزشی باز نظیر استادیوم‌های ورزشی رو باز و ایستگاههای ورزشی کنار خیابان‌های اصلی شهرها نمی‌تواند مکان مناسبی برای ورزش کردن باشد.

– در شرایط آلودگی زیاد هوا، با ورزش در فضاهای بسته نظیر سالن می‌توان اثرات آلودگی هوا هنگام ورزش را کاهش داد.

آداب ماهی داری بعد از نوروز

حالا که نوروز تمام شده، ماهی قرمزها تنها بازماندگان عید هستند که شاید تا مدت‌ها مهمان خانه شما باشند. اگر قرار است آنها را در حوضچه‌های پارک‌ها رها کنید که هیچ، اما اگر می‌خواهید ماهی قرمزتان را تا سال آینده نگه دارید، خواندن این نکات می‌تواند در نگهداری بهتر از ماهی گلی کوچکتان کمک کننده باشد.

قبل از هر چیز بد نیست بدانید که ماهی قرمز جزء خانواده کپور ماهی‌هاست که به دست بشر اهلی شده است و قدمت آن به بیش از ۱۶۰۰ سال قبل و به کشور چین می‌رسد. چینی‌ها این ماهی را برای افزایش تولید به مزارع برنج خود وارد کردند. اروپایی‌ها آن را تا سال‌ها به عنوان یک کادوی گرانتقیمت به سران کشورها و مقامات می‌دادند و ایرانیان هم ماهی قرمز را به دلیل رنگ زیبای آن، به عنوان نماد شادی، سرزندگی و برکت وارد سفره‌های هفت‌سین کردند.

اما این مهمانان کوچک زیبا ممکن است دچار بیماری‌های مختلفی شوند. بیماری‌های غیر عفونی نظیر تو مورها و بیماری‌های تغذیه‌ای، بیماری‌های عفونی اندمیک که عمدتاً انگل‌ها و باکتری‌ها هستند و بیماری‌های عفونی که عمدتاً ویروسی هستند در میان آرایزان گزارش شده است.

بنابراین باید مراقب باشید که تماس کودکان با این ماهی‌ها به حداقل برسد. ماهی قرمز سالم، ظاهر سالمی هم دارد. تحرک مناسب و شنای متعادل دارد و باله‌هایشان سالم و قوی است. ماهی بیمار باله‌های تا خورده و جمع شده دارد یا در سطح بدنش لکه‌های پنبه مانند مشاهده می‌شود. اگر قرار است ماهی را به مدت طولانی نگه دارید، از تنگ بزرگتر استفاده

کرده و آب تنگ را حداقل هفته‌ای دو بار عوض کنید. بعد از تعویض آب ماهی شست و شوی کامل دستها با آب و صابون را فراموش نکنید. چه ماهی تان را در آکواریوم نگهداری می‌کنید چه در تنگ باید مراقب باشید که نور آفتاب و گرمای آن به طور مستقیم به محل نگهداری ماهی نخورد. ماهی برای زنده ماندن به فضای خنک و ترجیحاً تاریک نیازمند است.

نور فلاش دوربین و نورهای قوی دیگر باعث مرگ ماهی می‌شود. تغذیه ماهی قرمز با غذاهای کم پروتئین و سرشار از کربوهیدرات باید باشد. غذا باید در سطح آب شناور باشد و یک یا حداکثر دو بار در روز غذا دادن به ماهی، به اندازه‌ای که در مدت یک تا دو دقیقه آن را بخورد، کافی است. بیشتر از آن، باعث مرگ ماهی خواهد شد. استفاده از شن‌های رنگی و تزئینی فقط عمر ماهی قرمز شما را کم می‌کند. بنابراین سراغ آنها نروید.

بدترین زمان ورزش

حالا که بهار سر رسیده و وقت خوبی برای از خانه بیرون زدن دارید، شاید دلتان بخواهد روزتان را با ورزش در هوای آزاد بگذرانید. اما با این آلودگی هوا که حالا جزو لاینفک شهرهای بزرگ است، می‌خواهید چه کنید؟

آلوده‌ترین و بدترین زمان برای تحرک و ورزش، زمانی است که آسمان ابری و خیابان‌ها مملو از ماشین است. گازهای سمی خارج شده از اتومبیل‌ها، عامل اصلی آلوده کننده هوای شهرها هستند که در زمستان، هوای سرد و سنگین و ابری و مواقعی که باد نمی‌وزد، آلودگی هوا را به حداکثر می‌رسانند. به همین دلیل هم توصیه شده است که در زمان شلوغی ترافیک صبح و حداقل ۲ ساعت پس از شلوغی بعد از ظهر ورزش نکنید. آلاینده‌ها باعث التهاب و تحریک پوشش راه‌های هوایی می‌شوند. مخاط و بلغم بیشتری تولید می‌شود و عضلات کوچک احاطه‌کننده راه‌های هوایی با انقباض و انکش نشان می‌دهند. کار تنفسی افزایش می‌یابد و رساندن اکسیژن به بدن مشکلتر می‌شود. ذرات ریز معلق از موتورهای دیزلی اتوبوس‌ها و کامیون‌ها خارج می‌شوند. مونوکسیدکربن از دود سیگار و آگروز ماشین‌ها حاصل می‌آید و می‌تواند اکسیژن را از دستگاه گردش خون فرد خارج کند. قرارگیری افراد در حال ورزش کردن به مونوکسیدکربن می‌تواند به سرگیجه، اختشاش شعور، سردرد و درجه حرارت‌های بالای خطرناک بدن بینجامد.اوزون که بزرگترین جزء مه‌دود در شهرهای بزرگ است الگوهای تنفس را مختل می‌کند، اندازه راه‌های هوایی را کاهش می‌دهد ریه‌ها را نسبت به اکسیژن مقاوم می‌کند.

سنبل طیب بخور، آرام بمان



می‌تواند در بالا بردن بازدهی روزمره شما موثر باشد.

اما به جز این‌ها، سنبل الطیب در درمان دردهای شدید از جمله کمر درد و درد سیاتیک مؤثر است و سکسکه‌های مقاوم را هم درمان می‌کند. البته با تمام این‌ها توصیه می‌شود در دوران حاملگی از این گیاه استفاده نشود. در بعضی افراد حساسیت به این گیاه گزارش شده است. همچنین مصرف زیاد سنبل الطیب برای کلیه‌ها مضر است.

از تداخل غذا و دارو چه می‌دانید؟

حتماً برایتان اتفاق افتاده که پزشک در دستور مصرف بعضی از داروها تأکید کرده که این‌د دارو را قبل یا بعد از غذا مصرف کنید. تاکیدی که جدی گرفتن آن می‌تواند برنامه درمانی شما را با موفقیت بیشتری پیش ببرد. در بعضی از داروها همراه بودن یا نبودن غذا تأثیری در بروز اثرات درمانی ندارد، اما در مورد برخی دیگر از داروها تغییراتی دیده می‌شود که در موقعیت درمان اهمیت دارد. به این دلیل دستوراتی مثل «بعد از غذا»، «قبل از غذا» «با معده خالی»، «با معده پر» در مورد این داروها دیده می‌شود.

به طور کلی غذا ممکن است باعث تغییراتی در جذب دارو از دستگاه گوارش شود. بعضی مواد غذایی با بعضی از داروها ترکیب می‌شوند و تبدیل به ترکیباتی می‌شوند که از دستگاه گوارش قابل جذب نیست بنابراین در صورتی که آن دارو با غذاهای خاص مصرف شود اثر درمانی بروز نخواهد کرد. مثال بارز این مورد نوعی آنتی‌بیوتیک‌هاست که اگر با شیر خورده

شود جذب نمی‌شود، زیرا کلسیم موجود در شیر با آن ترکیب و مانع جذب می‌گردد. بنابراین عدم رعایت چنین دستوری مساوی با عدم جذب دارو و در نتیجه عدم بروز اثرهای درمانی خواهد شد.

در مورد برخی دیگر از داروها، غذا باعث کندی جذب دارو می‌شود. در این مورد در نهایت بعد از مدتی دارو جذب می‌شود ولی بدلیل اینکه دیر جذب شده است آثار درمانی آن دیر بروز می‌کند. بعضی از مواد غذایی بر جذب داروها اثر نمی‌گذارند بلکه بر روی فرآیندهای دیگری اثر می‌گذارند که در بروز آثار درمانی مهم هستند.

جذب تعدادی از داروها هم با برخی مواد غذایی زیاد می‌شود. همچنین در مورد داروهایی که ممکن است باعث تحریک و ناراحتی دستگاه گوارش بشوند توصیه می‌شود که همراه غذا مصرف شوند تا عوارض کمتری پیش آید.

بنابراین به طور کلی باید تأثیر غذا بر دارو همواره مورد نظر باشد و مطابق دستور پزشک عمل شود. در مواردی که

گوجه فرنگی؛ یک ضدآفتاب طبیعی

همیشه اولین توصیه متخصصان پوست استفاده از کرم‌های ضدآفتاب است. به خصوص برای ما که در کشوری گرم و پرآفتاب زندگی می‌کنیم، ضدآفتاب‌ها حیاتی‌ترین راه مقابله با اشعه ماورای بنفش هستند. اما بد نیست بدانید که متخصصان تغذیه هم عقیده دارند با تغییر رژیم غذایی می‌توان به سلامت پوست و مقاومت آن در برابر اشعه‌های مضر خورشید کمک کرد.

پژوهشگران علوم پزشکی در دانشگاه نیوکاسل و منچستر تحقیقاتی انجام داده‌اند که نشان می‌دهد استفاده از گوجه‌فرنگی در رژیم غذایی روزانه، راهکار مناسبی برای محافظت پوست در برابر اشعه‌های مضر ماوراء بنفش است.

آنها این تحقیق را روی دو گروه ۱۰ نفره انجام دادند. به ۱۰ نفر اول، روزانه ۱۰ گرم روغن زیتون و ۵۵ گرم رب گوجه‌فرنگی داده شد و به ۱۰ نفر دیگر تنها روغن زیتون داده شد. بعد از سه ماه نمونه‌های پوستی گروهی که علاوه بر روغن زیتون گوجه‌فرنگی مصرف کرده بودند، نشان داد که پوستشان ۳۳درصد بیشتر نسبت به آفتاب‌سوختگی مقاومت کرده است.

محققان طی این بررسی همچنین دریافتند مقدار پروکلاژن پوست –مولکول ساختاردهنده پوست –در این گروه بیشتر شده بود. آن‌ها در یافتند، زمانی که گوجه‌فرنگی پخته می‌شود نسبت به زمانی که خام است مقدار بیشتر و غلیظ‌تری از آنتی‌اکسیدان لیکوپن را داراست.

این گروه از محققان معتقدند که لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی، رادیکال‌های آزاد را که توسط تابش اشعه UV بر روی پوست تشکیل می‌شوند، خنثی می‌کند. رادیکال‌های آزاد موجب ایجاد سرطان و پیری زودرس می‌شوند.

با این حال پژوهشگران هشدار می‌دهند که بهتر است به گوجه‌فرنگی به عنوان یک افزودنی مفید و نه یک جایگزین برای کرم ضدآفتاب نگاه شود.

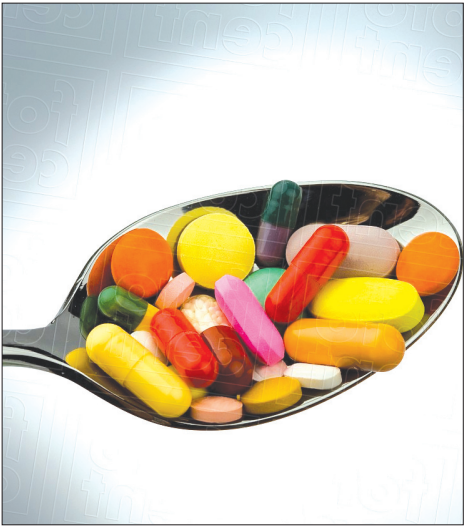


همراه دارو برنامه غذایی خاصی توصیه شده است رعایت آن الزامی می‌باشد و در این جا به تعدادی از مهمترین تداخلات غذا و دارو اشاره می‌کنیم. در موارد دیگر می‌توانید با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

مصرف همزمان استامینوفن با غذاهای غنی از کربوهیدرات‌ها مثل بیسکویت، خرما، مربا و غیره باعث ایجاد ترکیب و در نتیجه کندی جذب دارو می‌شود.

مصرف همزمان قرص‌های پوشش دار بیزاکودیل همراه شیر یا غذاهای دیگری که خاصیت بازی دارند باعث از بین رفتن پوشش قرص در معده و خراب شدن دارو می‌شود و در نتیجه اثر درمانی دیده نمی‌شود.

مصرف داروهای آهن دار مثل سولفات آهن (فروس سولفات) با چای باعث ایجاد ترکیب نامحلول و عدم جذب آهن می‌شود. افرادی که فقر آهن دارند نباید بلافاصله بعد از غذا چای مصرف کنند، زیرا چای مانع جذب آهن موجود در مواد غذایی می‌شود.



بپر سید پس بچه‌ها چه؟ آنها چه سودی از این فاصله می‌برند؟ متخصصان می‌گویند بیشترین فایده‌ای که بچه‌ها از این شرایط می‌برند، یادگیری صبر است. آنها یاد می‌گیرند که برای رسیدن و بازگشت پدر و تجربه لحظات شیرین با پدر باید صبور باشند.

قدر زمان را بدانید

زمانی که با هم هستید، قدر زمان را بدانید و نگذارید لحظات شما بدون عشق سپری شود. از هر فرصتی برای ارتباط دوستانه و همفکری استفاده کنید تا بتوانید از این زمان بیشترین استفاده را ببرید. به خاطر داشته باشید که این شرایط نکات زیادی را به شما آموزش خواهد داد و اگر موقعیت خود را به عنوان راه رو در زندگی به یاد داشته باشید حتی از مشکلات هم درس خواهید گرفت. در این حالت سسختی‌ها برای شما آسانتر شده و آنچه می‌آموزید چون پاداشی کام شما را شیرین خواهد کرد

همسران را بی خبر نگذارید

اگر شما تنها در منزل هستید و لازم است امور منزل را رتق و فتق کنید، بهتر است در مورد روشهایی که برای حل مشکلات به کار می‌برید همسران را بی خبر نگذارید و با او مشورت کنید. این کار نه تنها شما را به یکدیگر نزدیک‌تر خواهد کرد، بلکه نگرانی‌های همسران را کمتر کرده و اضطراب و بار مسئولیتهای شما را هم کمتر خواهد کرد.

از پرستار و خدمتکار کمک بگیرید

اگر از نظر مالی مشکلی برای شما نخواهد بود می‌توانید برای سبک‌تر کردن بار کارهای خانه و نگهداری از بچه‌ها از پرستار و خدمتکار کمک بگیرید.

اگر هم توان پرداخت حق الزحمه آنها را ندارید، لازم است رودر بایستی را کنار بگذارید و در صورت لزوم از خانواده و دوستان دیگر کمک بخواهید. البته با کمک دیگران بهتر خواهید توانست از پس کارها بر بیایید و حتی خواهید توانست وقتی را برای تفریح و رسیدن به خودتان بگذارید.

به خودتان توجه کنید

وقت گذاشتن برای خودتان و علایق و استعدادهایتان در زمانی که از همسران دور هستید می‌تواند هم شما را سر گرم کند و هم احساس تنهایی و پوچی را از شما دور کند. البته بدیهی است که با آمدن همسران علایق شما هم تحت تاثیر قرار خواهد گرفت و شاید لازم باشد وقت کمتری را به آنها اختصاص دهید.

غیر منتظر باشید

می‌توانید برای غافلگیر کردن و زنده کردن یاد و خاطره خودتان در دل همسر یادداشتهای مخصوص یا عکس و کتابی که با یادداشت شما تزئین شده را برای همسری که به سفر می‌رود در کیف و چمدانش بگذارید تا وقتی در سفر آن را باز می‌کند به یاد شما بیفتد و بداند که او را دوست دارید و به فکر او هستید.

می‌توانید برای استقبال از همسران هم مراسم غیر منتظره برگزار کنید البته یادتان باشد همه همسران از چنین کارهایی خوششان نمی‌آید و در این مورد به خواسته او اهمیت دهید.بهتر است طوری برنامه ریزی کنید که زمانهایی را بدون بچه‌ها با هم بیرون بروید حتی یک شام سبک و یا یک سینمای دونفره می‌تواند تا مدتی برای شما خاطره‌ای خوش داشته باشد.



از دلایل موثر در آن باشد.
آلزایمر از بین رفتن تدریجی خصوصیات و توانایی‌های شناختی فرد مثل حافظه، تکلم، قدرت قضاوت، توانایی شناخت و تشخیص در یک فرد است. بر اثر ابتلا به آلزایمر، فرد این توانایی‌ها را در طول زمان به تدریج از دست می‌دهد.
تجرد طولانی مدت به دلیل الگوهای متفاوت ارتباطی که در پی دارد و کاهش روابط اجتماعی فرد می‌تواند روی عملکرد حافظه تاثیر گذاشته و آلزایمر را یک قدم به شما نزدیک‌تر کند.
سن ابتلا به آلزایمر ۶۰ سالگی به بالا است و در سن ۹۰ سالگی تا ۴۰ درصد افراد مبتلا به آلزایمر می‌شوند.

پیشگیری از آلزایمر البته تنها تاثیر مثبت ازدواج نیست. محققان فنلاندی دریافتند که احتمال وقوع حملات قلبی در میان افراد متأهل در مقایسه با افراد مجرد کمتر است و در صورت وقوع این قبیل حملات، افراد متأهل سریعتر بهبودی می‌یابند. تحقیقات آنها که روی بیش از ۱۵هزار فرد مجرد و متأهل انجام شد، نشان داد که میزان وقوع حملات قلبی در میان افراد مجرد در همه گروه‌های سنی بین ۵۸ تا ۶۶درصد بیشتر از افراد متأهل است.



پلی بر فاصله‌ها

چگونه ارتباط با همسر غایب را حفظ کنیم؟

می‌شود فاصله تان بیشتر شده و ازدواج شما در معرض آسیب بیشتری قرار بگیرد. یادتان باشد که نحوه بیان دلtnگی تان می‌تواند در نزدیک شدن یا دور شدن شما و همسران نقش مهمی داشته باشد.

شکایتها را برای وقتی دیگر بگذارید

نبودن شوهر می‌تواند بار بسیاری از کارهای منزل را بر دوش شما بیندازد. این قضیه استرس زیادی برای شما دارد و ممکن است شما علاوه بر اضطراب احساس تنهایی، نا امنی، خستگی، کمبود حمایت کافی و عصبانیت کنید. اما فکر نکنید که همسرتان در وضعیت خوبی به سر می‌برد. او هم دور از شما تنها و مضطرب است و از اینکه مجبور شده شما را در این شرایط بگذارد و برود احساس خوبی ندارد و حتی ممکن است احساس گناه کند. بنابر این سعی کنید تمام تلاش تان را برای کنار آمدن با این شرایط بکار ببرید و با دیدن همسر و یا تلفنی او را با سرزنشها و شکایتهای خود بمباران نکنید. ایسن کار نه تنها دردی را درمان نمی‌کند بلکه ممکن است باعث ایجاد مشکلاتی در روح و روان همسرتان شده و او را از شما دورتر می‌کند.

مثبت ببینید

لازم است به تنهایی‌ها با دیدی دیگر بنگرید. به این فکر کنید که این تنهایی برای شما چه توانایی‌هایی به‌ارمغان خواهد آورد. در ایسن شرایط اعتماد به نفس، عزم و اراده، خود انگیزگی، و خود پرورشی در شما رشد خواهد کرد. این تجربه اگر چه سخت است ولی باعث تکامل شما است و البته برای همسران هم تجربه‌ای کم نظیر خواهد بود. ممکن است



سختی را دور از همسرانشان می‌گذرانند زیرا وسایل ارتباطی بسیار کم بود اما خوشبختانه با وجود پیشرفت تکنولوژی می‌توانید از طریق رایانه، دوربینهای دیجیتال وشبه‌ک‌ای و حتی گوشیهای همراه ارتباط تصویری هم با همسران داشته باشید. اما اگر شما در شرایطی نیستید که بتوانید از این امکانات استفاده کنید حتما با فرزندانتان ساعاتی قبل از خواب را به صحبت در این باره اختصاص دهید.

خاطره‌های خوش را مرور کنید

اگر چه دوری از همسر بسیار سخت است اما سعی کنید در این مدت به اوقات خوشی که با هم داشته‌اید فکر کنید. اگر خدای ناکرده



تصویری که با شما سخن می‌گوید

یکی از روش‌هایی که می‌توان برای دوری از همسر بکار برد، بزرگ کردن تصویر و عکس او و گذاشتن آن در اتاق است، در جایی که همه ببینند. ممکن است فکر کنید که این بیشتر بر زخم دوری نمک پاشیدن است. اما اگر بتوانید یک فیلم ویدیویی یا ضبط صوت را برای اینکار تدارک ببینید تا به هنگام دلtnگی بتوانید حضور همسر و پدر را برای فرزندانتان زنده کنید ممکن است بتوانید کمی آرامتر شوید. نه اشتباه نکنید منظور این نیست که وانمود کنید همسران در منزل است، بلکه تنها با این کار می‌توانید کمی دلtnگی تان را تسکین دهید.

● مهشید چایچی

اغلب همسران وقتی ازدواج می‌کنند دلشان نمی‌خواهد دور از هم زندگی کنند. اما شسیت کاری، جابجایی و انتقال محل کار به شهر دیگر و مامورتنهای کاری باعث می‌شوند که روال معمول زندگی به هم می‌خورد و یکی از همسران از خانه دور می‌شود. سؤال این است که آیا با وجود دوری از همسر هم می‌توان ارتباط قوی و نزدیکی داشت. در این مقاله می‌خواهیم شما را با راه‌های حفظ ارتباط با همسری که دور است آشنا کنیم.

بعضی‌ها معتقدند دوری باعث رشد و تقویت عشق می‌شود. اما همیشه هم این گونه نیست. اگر این دوری طولانی شود و باعث شود که همسران از حال و روز هم بی خبر بمانند، به تدریج بینشان فاصله ایجاد می‌شود و نخواهند توانست درک خوب و مناسبی از خواسته‌ها و نیازها و آرزوهای همدیگر داشته باشند.

افراد زیر ممکن است با وجود ازدواج از همدیگر دور باشند:

۱) کسانی که مدتی طولانی (به علت کار یا تحصیل و...)مجبورند در شهرهایی دور از هم زندگی کنند

۲) کسانی که به‌طور اتفاقی و یا منظم مجبور می‌شوند روزها و یا هفته‌ها از هم دور باشند

۳) کسانی که در یک منزل زندگی می‌کنند اما به علت شسیت کاری و عدم تطابق زمانهای استراحت به ندرت می‌توانند همدیگر را ببینند

۴) کسانی که به‌طور منظم و یا گاه‌گاه سفر جداگانه دارند

۵) کسانی که مجبورند به علت ماموریت شغلی و یا خدمت سربازی مدتی طولانی جدا از همسر زندگی کنند

همسران افراد ارتشی و نیروهای انتظامی، هوایی و دریایی مشهورترین گروهی هستند که در چنین شرایطی به‌سر می‌برند. و به همین علت لازم است بیشترین مهارتها را در رویارویی با این شرایط داشته باشند. گروهی دیگر از مشاغل هم هستند که مدتهای کوتاhtری از همسران خود دور می‌مانند مانند راننده‌های بین شهری، مهندسین اقماری و کسانی که در معادن کار می‌کنند. در هر حال این افراد هم لازم است بدانند که چگونه باید با این دوری کنار بیایند و در ضمن ارتباطی قوی با همسرشان داشته باشند.

چنین همسرانی با مشکلات زیادی روبه‌رو هستند. دوری از همسر یک طرف و مشکلات بچه‌ها، خانه‌داری و کاپوس هزینه‌های منزل هم در سوی دیگر فشار می‌آورند. بخصوص وقتی بانوی خانه به این مساله فکر می‌کند که در غیاب شوهر او به تنهایی مسئول وضعیت روانی و جسمی و... فرزندانشان است. اگر شما هم چنین شرایطی را از سر گذرانده باشید می‌دانید که پروراندن فرزندان شاد با وجود محدودیت در حمایت همسر به‌علت نبودن طولانی او در منزل کار بسیار سختی است که نگرانی اصلی چنین همسرانی است. برای این که خانم خانه بتواند در چنین وظیفه‌ای موفق شود لازم است بتواند تعادلی را برای فرزنداناش از حضور زنده پدر حفظ کند بدون اینکه باعث نگرانی و اضطراب و ناراحتی از نبودن او شود. تا فرزندان بتوانند نبودن پدر را تاب آورده و حتی اگر مدت غیبت او نا مشخص و یا طولانی شود، از پس اوضاع بر بیایند.

...توصیه‌ها هستند

چوب خط نیندازید

در زندگی مشترک، زیاد پیش می‌آید که شریک شما دچار اشتباهاتی شود که شاید فکر کنید غیرقابل بخشش است. اشتباهات ریز و درشتی که ممکن است به روی او نیابورید اما بالاخره از یک جاسر باز می‌کند و شکایت شما را در پی دارد. واقعیت این است که هیچ کدام از ما آدم‌های کاملی نیستیم و اگر قرار باشد در تعامل عمیقی مثل رابطه همسران، نواقص طرف مقابل و خطاهای او را به یاد بسپاریم، ممکن است خیلی زود به این نتیجه برسیم که فاتحه این زندگی خواندنی

است!متاسفانه این یکی از شایع ترین مشکلاتی است که اغلب زوج‌ها مرتکب آن می‌شوند این است که وقتی یکی از طرفین دچار اشتباهی شد طرف مقابل آن را در ذهن خود ثبت می‌کند تا در یک موقعیت مناسب باز گو کند. وقتی یکی از آنها شروع به گله و شکایت می‌کند دیگری هم آرام نمی‌نشیند و هر آنچه را در ذهن خود ثبت کرده است باز گو می‌کند. در یک چنین وضعیتی حساب کردن برد و باخت‌ها مهمترین موضوع ذهن زن و مرد است و تازه وقت تسویه حساب‌های قدیمی برایشان فرا رسیده است. رفتاری که شاید در بحث و جدل یکی از دو طرف را پیروز کند اما بعد از پایان جر و بحث، نتیجه‌ای جز بی اعتمادی، دوری و فاصله و تلاش برای پنهان کاری باقی نمی‌گذارد. همسران از عیبجویی شما و تلاشتان برای چوب خط انداختن، این‌طور برداشت می‌کند که همه رفتارهای او را زیر نظر دارید و مواز ماست بیرون می‌کشید. بنابراین تا حد امکان از شما دوری می‌کند تا زیاد به او خرده نگیرید. یادتان باشد گذشت کردن همیشه اولین شرط نزدیکی شما و همسران خواهد بود.



چگونه پدر و مادری کنید؟

حتی یک پدر و مادر حرفه‌ای هم بی‌نیاز از یادگیری اصول فرزندپروری نیستند!

و هم فرزندان را به حدی از اعتدال می‌رسانید.

بهرتر است این نکته را نیز بدانید که شما خودتان هستید و کودکان شخصیت مستقل خودش را دارد. اگر نتوانید بین این تفاوت‌ها هماهنگی و سازگاری برقرار کنید تربیت کودک کار سختی خواهد بود. در این حالت موفق نمی‌شوید برای کودکان یک اصول تربیتی مشخص و سازگار با روحیاتش را پیاده کنید، شما پدر یا مادر حمایت‌گری نخواهید بود و نمی‌توانید نیازهای کودکان را درست تشخیص بدهید و برای هدایت کودک در مسیر زندگی راهنمای مناسبی نیستید.

البته این به این معنی نیست که شما پدر و مادر خوبی نیستید و کودکان در خلای عاطفگی و عقده برآورده شدن نیازها بزرگ خواهد شد. آنچه در اینجا مطرح است درک این مساله است که شما می‌توانید با فهم تفاوت‌های روحی کودکان او را بهتر تربیت کنید. راه‌های بهتری را نشانش بدهید و فرصت‌های مناسب‌تری را در اختیارش بگذارید. شما می‌توانید دنیای کودکان را بهتر بشناسید و قتی که روحیات خاص کودکان را بهتر بشناسید و بزرگ‌ترین اشتباهات این خواهد بود که فکر کنید رویکردتان درست است و ایراد از بچه است که آنگونه که شما می‌خواهید تربیت‌پذیر نیست.

عصبانیت در کودکان

آیا با کودکان می‌جنگید و قتی بیش از اندازه عصبانی و پریشان است؟ این نکات به شما می‌آموزند چگونه کودک را آرام کنید و جلوی پرخاشگری‌های بیشتر را بگیرید.

عصبانیت در کودکان معمولا با پرخاشگری و خشونت همراه است آیا شما به دنبال شیوه تأثیر گذاری برای کنترل کودکان هستید؟ این روش‌ها را برای آرام کردن کودک استفاده کنید:

۱- تنفس و تمرین‌های آرام‌بخشی یکی از

بهترین روش‌هایی است که برای ایجاد احساس همدلی و کنترل خشم می‌توانید به‌کاربرید. مدیتیشن به عنوان یک روش کنترل خشم و احساسات هم برای شما و هم برای کودکان مفید است. هر روز ۵ دقیقه با کودک تمرین کنید که با تمرین‌های آرام بخشی و تسلط بر تنفس احساساتش را کنترل کند.

در ابتدا شاید سخت باشد که بتوانید کودک را راضی کنید تا تمرکز کند و فرمان‌هایتان را اجرا کند. اما اگر هر روز چند دقیقه کوتاه کودکان را بنشانید و مرحله به مرحله و با توجه به ظرفیت کودک پیش بروید او را به این کار علاقمند خواهید کرد. به کودک یاد بدهید که هر وقت عصبانی شد چند بار نفس عمیق بکشد و ذهنش را به سمت موضوعات مثبت منحرف کند.

۲- هر وقت احساس کردید محیط و شرایط، کودکان را عصبی و پریشان می‌کند قبل از اینکه او از مرحله تحمل خارج شود دست به کار شوید. پیش از اینکه کودک تحملش را از دست بدهد او را با فعالیت‌های جالب و مثبت سرگرم کنید. با کودک بازی کنید. یک خاطره طنز را یادآوری کنید، برایش شعر یا داستان بخوانید.

۳- محدودیت ایجاد کنید. اگر برای خانواده قانون و محدودیت‌هایی درباره آنچه معقول و پذیرفتنی است و آنچه نباید انجام شود ایجاد کنید بسیاری از بدرفتاری‌ها و خشونت‌های کودکانه را کنترل خواهید کرد. با کودکان درباره این قوانین حرف بزنید تا او درک درستی از رفتارهای معقول و آنچه نادرست است پیدا کند. روی محدودیت‌هایی که ایجاد می‌کنید پافشاری کنید. کودکان باید بفهمد که شما جدی هستید.

۴- اگر کودک قانون‌ها را شکست با جدیت برخورد کنیدو متناسب با سن کودک تنبیه مناسب در نظر بگیرید مثلا تماشای تلویزیون را ممنوع کنید یا اجازه ندهید بازی مورد علاقه اش را ادامه بدهد. او باید بداند که شکستن قوانین خانواده

و رفتار نامتناسب چه نتایج ناخوشایندی خواهند داشت.

۵- کودکان خوب می‌بینند و خیلی سریع می‌آموزند. آنها آینه رفتار پدر و مادرشان هستند. اگر شما زود از کوره در می‌روید باید انتظار خشم و عصبانیت غیر قابل کنترل فرزندان را داشته باشید. او از شما می‌آموزد که هر زمان چیزی مطابق با انتظاراتش نبود بهترین راه بیان احساساتش رفتار پرخاشگرانه است. اگر شما پرخاشگر و عصبی هستید ابتدا تمام روش‌های بالا را در مورد خودتان پیاده کنید.

۶- فراموش نکنید که فحاشی یا کتک زدن هیچ کمکی به کنترل خشم و رفتارهای نادرست کودکان نمی‌کند. مطمئن باشید هر تهدید به خشونت متقابل مشکلات رفتاری کودکان را بیشتر می‌کند.

۷- اگر به هر دلیلی عصبانی شدید اتاق را ترک کنید تا آرام شوید. اگر نمی‌توانید احساساتتان را کنترل کنید از محیطی که کودکان در آن شاهد و ناظر شماست خارج شوید. کودکان از شما می‌آموزد که احساساتش را چگونه کنترل کند. اگر بتوانید احساساتتان را درست بیان کنید کودکان نیز از شما می‌آموزد. وقتی عصبی و پریشان هستید و بدون بحث و درگیری از اتاق خارج می‌شوید کودک می‌آموزد اگر از چیزی آزرده است با کمی صبر و تلاش برای آرام شدن می‌تواند بر احساسش غلبه کند بدون اینکه دیگران را برنجاند.

۸- ناکامی‌ها و ناتوانی‌ها کودکان را بسیار عصبانی می‌کند. این شما هستید که می‌توانید با جملات مثبت کودک را آرام کنید. به او بگویید «چرا دوباره تلاش نمی‌کنی؟» و یا با گفتن «من خیلی خوشحال شدم وقتی دیدم بدون اینکه عصبانی بشی با خواهر کوچک‌تر بازی کردی» به او ارزش کنترل خشم را یادآوری کنید.

... اشتباهات رایج

با بدرفتاری کودکان چه کنیم؟

تعطیلات عید و رفت و آمدهای پی در پی و تغییر دو هفته‌ای سبک زندگی، عادت‌های رفتاری بچه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بچه‌ها شیطنت بیشتری نشان می‌دهند و شما قاعدتاً باید بکن نکن بیشتری بگویید و در مقابل بسیاری از درخواست‌های فرزندان پاسخ منفی بدهید. این نه گفتن‌ها هم شما را خسته می‌کند هم کودک‌تان را هم بعد از تعطیلات نوروزی احتمالاً ترکش‌های آن به صورت لجبازی بچه‌ها با شما به چشم می‌خورد.

فکر می‌کنید این بدرفتاری‌ها موقتی است یا ممکن است بعد از عید هم ادامه پیدا کند؟ بگذارید همین جا خیالتان را راحت کنیم. این بدقلقی‌ها موقتی است. به شرطی که با تمام شدن تعطیلات و بازگشت به روزهای عادی شما هم روال تربیتی سابق خود را در پیش بگیرید و صبورتر باشید. ارتباط خود را با کودک حفظ کنید، او را سریع و بی‌حوصله به باد انتقاد و تنبیه نگیرید. در نوروز، برنامه خواب، بیداری، تفریح و خورد و خوراک شما بهم خورده بوده و دور شدن از این تغییر کمی زمان نیاز دارد. به فرزندان فرصت دهید از بی‌نظمی روزهای طولانی تعطیلات فاصله بگیرد و کم کم به روال عادی خود برگردد.

رفتارهای بدی را که در نوروز یاد گرفته باید با روش‌های تربیتی مقتدرانه خاموش کنید. چطور؟ از همان روش قدیمی تشویق و تنبیه استفاده کنید. نه این که سر او داد بزنید یا تنبیه بدنی کنید، بلکه برخورداری او از امکانات مورد علاقه‌اش را مشروط به ترک رفتار بد کنید و در صورت انجام رفتار درست به او پاداش دهید.

● ریحانه دوستدار

اگر خلیقات و روحیات فرزندان مثل شما نباشد دچار دردسر بزرگی با کودکان می‌شوید. یکی از مهم‌ترین نکته‌ها در پرورش کودکان اهمیت به روحیات و خلیقات کودک است. روحیات متفاوت می‌توانند بسر رفتار کودک در هر دوره سنی اثر بگذارند: چقدر طول می‌کشد تا کودک با دیگران صمیمی شود و گرم بگیرد؟ چقدر شخصیت کنجکاو و جستجوگری دارد؟ چگونه با احساساتش کنار می‌آید؟ آیا او تجربه‌گر است و یس فقط از تجربیات دیگران عبرت می‌گیرد؟ آیا کودکان زود عصبانی می‌شود یا صبور است؟ آیا او احساساتش را بیان می‌کند یا به شدت درون‌گرا است؟

درک خلیقات و روحیات درونی کودک به شما کمک می‌کند تا نیازهایش را بهتر بشناسید و احساس همدلی بیشتری نسبت به او داشته باشید. همچنین این کلیدی است که به شما می‌فهماند چرا بعضی از راهکارهای عالی برای پرورش کودکان در مورد کودک شما کارکردی ندارند. یک مطالعه تحقیقاتی بر روی ۲۱۴ کودک سه ساله نشان می‌دهد که کودکانی که نمی‌توانند احساسات، هیجان‌ها و انگیزه‌هایشان را کنترل و مدیریت کنند زودتر عصبی می‌شوند و کودکان شادی نیستند. درحالی‌که کودکانی که سعی می‌کنند خلیقات‌شان را کنترل کنند شادتر و آرام‌تر هستند. قضاوت شما چیست؟ آیا فکر می‌کنید بچه‌ای که زود عصبانی می‌شود پدر و مادر سهل‌انگاری دارد و درست تربیت نشده؟

تأثیرات تربیت والدین در رفتار کودکان انکار ناپذیرند. کودکانی هستند که با وجود روحیه آرام و صلح جویشان بخاطر نوع تربیت و شرایط بد خانوادگی عصبی و پر خاشگر می‌شوند. کودکانی هستند که منمرد می‌شوند بخاطر محدودیت‌های درون خانواده از هر فرصتی برای شیطنت یا آزار و رفتارهای غیر مجاز خانواده استفاده می‌کنند. با این حال شدت و ضعف رفتارهای درست یا غلط کودک علاوه بر تربیت پدر و مادر به خلیقات و درونیات کودک برمی‌گردد.

درمورد شما و کودکان چطور است؟

شما نباید دنبال یک روش ویژه و مناسب تربیتی باشید. پدر و مادرهای باهوش، نوع پرورش و شیوه تربیتشان را متناسب با ویژگی‌های شخصیتی کودکان تعیین می‌کنند. اما این نکته ساده تربیتی نباید شما را از یک حقیقت مهم دور کند: مسلم است که شما نیز به عنوان پدر و مادر روحیات خاص خودتان را دارید.

همه پدر و مادرها، اصول و ساختار تربیتی یکسان ندارند و همه آنها در مواجه با کودکان قدرت و اراده مشابهی ندارند. اگر کودک شما کم تحمل است و نمی‌تواند احساساتش را کنترل کند و خیلی شیطنت می‌کند و شما هم کسی نیستید که زیاد سخت‌گیری کنید و محدودیت‌های فراوان ایجاد کنید، ممکن است نتوانید یک روش درست تربیتی را برای کودکان پیاده کنید و متناسب با نیازها و روحیات کودکان اصول رفتاری را تبیین کنید.

اگر انعطاف‌پذیر باشید می‌توانید بین این تفاوت‌های روحی و خلقی تعادل برقرار کنید. شما بالاخره در یکی از دسته بندی‌ها قرار می‌گیرید: یا سخت گیر هستید و محدودت‌ها را متناسب با آنچه خودتان تمایل دارید برقرار می‌کنید، یا حمایت‌گر هستید و هرچه فرزندان بود همان هستید و یا انعطاف‌پذیر هستید یعنی هم خودتان

... بچه‌های پلنگه‌ها

ترسیدن بچه‌های پر اضطراب

بر خلاف چیزی که مردم فکر می‌کنند، ترس و اضطراب کودکی می‌تواند سایه خود را در بزرگسالی هم روی سر فرد بیندازد! بر اساس تحقیقات جدید کودکانی که از موقعیت‌های ترسناک اجتناب می‌کنند، احتمالاً در بزرگسالی به اضطراب دچار می‌شوند.

تحقیقاتی که در کلینیک مایو انجام شده، شامل بیش از ۸۰۰ کودک ۷ تا ۱۸ سال می‌شود و از نظرسنجی دو سوال ۸ تایی استفاده کرده است که یکی از این سؤالات برای والدین و دیگری برای کودکان است. در نظرسنجی

والدین، درباره تمایلات فرزندان خود به اجتناب از موقعیت‌های ترسناک سوال شد. به عنوان مثال هنگامی که فرزندان‌شان در مورد چیزی نگران می‌شوند یا می‌ترسند، آیا از آنها می‌خواهند که آن چیز را بعداً انجام دهند. در نظرسنجی کودکان، درباره توصیف عادات اجتناب آنها سؤال شد، به عنوان مثال، زمانی که احساس ترس و نگرانی در مورد چیزی دارند، آیا آنها سعی می‌کنند به آن نزدیک شوند. بر اساس تحقیقات منتشر شده در ۴ دسامبر در مجله «بی‌هیور تراپی» (Behavior Therapy) در ابتدای این تحقیقات، کودکانی که سعی می‌کردند که از موقعیت‌های ترسناک اجتناب کنند یک سال بعد، با احتمال بیشتری نسبت به کودکان دیگر به اضطراب دچار می‌شوند. «استفان ویتساید» روانشناس اطفال گفت: این رویکرد جدید می‌تواند ما را در شناسایی کودکانی که در معرض خطر اختلال اضطراب هستند، قادر سازد. مسایلی چون تغییر محل زندگی و جدا شدن از دوستان قدیمی نیز می‌تواند در به وجود آمدن و ماندگار شدن اضطراب در کودک نقش داشته باشند. از آنجا که اضطراب عامل بازدارنده‌ای است که سرزندگی و خلاقیت را از کودکان می‌گیرد؛ توجه والدین به عوامل زمینه‌ساز اضطراب در کودکان از اهمیت بسزایی برخوردار است.



چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۶ فروردین ۱۳۵۲، (برابر با ۳۰ صفر ۱۳۹۳، ۵۰ آوریل ۱۹۷۳) نقل شده است

پذیرش دانشجو در دوره شبانه دانشگاه فقط برای آموزگاران دوره شبانه دانشگاه تبریز، امسال در صورتی دانشجوی دیپلمه عادی خواهد پذیرفت که وزارت آموزش و پرورش تصمیم به تربیت دبیر نداشته باشد...

سال گذشته دوره شبانه دانشگاه تبریز، مختص دانشجویانی بود که به عنوان آموزگار در آموزش و پرورش خدمت میکردند و وزارت آموزش و پرورش، نیاز به تربیت دبیر، بمنظور تامین کادر آموزشی دبیرستان هاداشت.

یک مقام مطلع دانشگاهی ضمن بیان این مطلب به خبرنگار ما در تبریز اظهار داشت: اگر چه پذیرش دانشجویان دیپلمه در دانشگاه تبریز، در گرو تصمیم وزارت آموزش و پرورش است، اما چون تاکنون، وزارت آموزش و پرورش اعلام نکرده که از آموزگاران، معلم تربیت خواهد کرد یا نه، دانشگاه تبریز هم نمیداند، باید برای دوره های علمی شبانه خود از بین دیپلمه ها، متقاضی بپذیرد یا اینکه اعلامیه ای برای پذیرفتن دانشجو منتشر سازد.

دوتن گوشت از کبوترهای المپیک!

آقای احمد ایزدی ساکن ورآمین پیشنهاد جالبی ارائه کرد که بدون شک کمتر کسی تا بحال به اندیشه آن افتاده است.

چندی پیش در اطلاعات خواندم که غیر از تمام مراسمی که برای المپیک آسیایی تهران برگزار می شود، ده هزار کبوتر را هم بهمین مناسبت آزاد می کنند. ولی باید از طرف برگزار کنندگان این موارد هم در نظر گرفته شود: گولا اگر این ده هزار کبوتر آزاد شوند.

– چون محل برگزاری مراسم استاد یوم آریامهر و نزدیک فرودگاه است – ممکن است خطراتی برای هواپیماها ایجاد کند.

ثانیاً اگر ده هزار کبوتر در تهران و آبادی های اطراف فرودگاه پراکنده شوند و بر بام هر خانه ای دو کبوتر هم بنشینند با این همه مبارزه پلیس با کبوتر پرانی، باز هم کبوتر بازی در اطراف فرودگاه رواج پیدا می کند.

پس به عقیده من اگر ۱۰ نفر از کبوتربازان حرفه ای را در مکان های نزدیک استادیوم مستقر کنند و به هر کدام هزار کبوتر بدهند و پرهایشان را بکشند پس از سه ماه که بالهای آنها باصطلاح «تخت» شود همه شان تربیت و جلد می شوند و اگر در زمان برگزاری مراسم هم آنها را آزاد کنند به مکانهای خود باز می گردند و نه تنها خطری ایجاد نمی کنند، بلکه میتوان در موارد دیگر هم از این کبوترها استفاده کرد. و یا اینکه میتوان از گوشت و پر این ۱۰۰۰۰ کبوتر استفاده کرد، چون اگر هر کدام از این کبوترها ۲۰۰ گرم گوشت و ۵۰ گرم پر داشته باشند ۲۰۰۰ کیلو گوشت و ۵۰۰ کیلو پر دارند که بسیار مفید است.

صادرات غیر نفتی به ۴۶۱ میلیون دلار رسید

صادرات غیر نفتی کشور در سال گذشته به ۳۴ میلیارد و ۶۱۹ میلیون ریال رسید.

بر اساس آخرین آمار بازرگانی که امروز منتشر شد صادرات کشور در سال ۵۱ از هدفهای تعیین شده، فراتر رفت و ۸ میلیارد و ۳۴۹ میلیون ریال نسبت به صادرات غیر نفتی سال ۵۰ افزایش یافت و باین ترتیب صادرات سال قبل ۳۱/۸ درصد نسبت به سال ۵۰ بیشتر شده است.

این آمار حاکی است، چنانچه رقم دلاری صادرات را با احتساب ارزش دلار در یازده ماه اول سال ۵۱ بر مبنای هر دلار ۷۷۲۵ ریال و برای یک ماهه اسفند دلار هر ۷۶۷۰ ریال حساب کنیم، صادرات سال قبل به ۴۶۱ میلیون دلار بالغ میشود که نسبت به هدف ۴۳۰ میلیون دلار که در ابتدای سال گذشته برای طول سال پیش بینی شده بود ۳۱ میلیون دلار بیشتر است. مجموع صادرات غیر نفتی کشور در سال ۵۰ معادل ۳۴۴/۵ میلیون دلار بود.

اظهار نظر متخصصان ایرانی سرطان

پزشکان و متخصصین بیماری و جراحی سرطان اظهار نظر می کنند چنانکه آزمایش پزشکان آمریکائی در مورد درمان بیماری سر سرطان تأیید شود و غدد سرطانی بوسیله ترشحات مونوسیت ها (گلبولهای بزرگ و سفید خون) از طرف مجامع علمی مبارزه با سرطان و سازمان بهداشت جهانی نیز علاج پذیر اعلام گردد، بشر به موفقیت بزرگی در غلبه بر بیماری سرطان دست یافته است.

آقای دکتر ابراهیم خوششونس جراح متخصص سرطان درباره انتشار خبر محو غده های سرطانی با ماده «مونوسیت» که از طرف دو دانشمند آمریکایی دیروز اعلام شد گفت مونوسیت ها یک نوع یاخته سفید خون هستند که جسم بیمار در برابر آن نوعی واکنش نشان میدهد و به «آنتی کرن» شهرت دارد، ترشح این ماده در بدن انسان در جلوگیری از رشد غدد سرطانی نقش موثری ایفا می کند.

اراضی کشاورزی اطراف فرودگاه جدید ملی نمیشود

بدنبال اعلام خیر ملی شدن اراضی اطراف فرودگاه جدید بین رباط کریم و شهریار امروز یک مقام مسئول گفت: اراضی کشاورزی اطراف فرودگاه و زمین هایی که در آنها تاسیساتی وجود دارد مشمول ملی شدن نخواهند بود، و تنها مراتع اطراف فرودگاه جدید ملی میگردد.

ملی شدن این اراضی مسئله جدیدی نیست و بر اساس ماده ۱ قانون ملی کردن جنگل ها و مراتع کشور صورت گرفته است.

بر اساس این قانون کلیه جنگل ها و مراتع و بیشه های طبیعی و اراضی جنگلی کشور جزء اموال عمومی محسوب می شود و متعلق به دولت است. تبصره ۳ این قانون حاکی از این است که زمین های زراعی و باغات واقع در محدوده اسناد مالکیت جنگل ها و مراتع که تا تاریخ تصویب این قانون احداث شده اند، مشمول ماده ۱ این قانون نخواهند بود.

قالب امروز



بدون شرح / منبع: msnbc

امروز با حافظ

آن یار کز او خانهٔ ما جای پری بود

سرتا قدمش چون پری از عیب‌بری بود

دل گفت فروکش کنم این شهر به بویش

بیچاره ندانست که یارش سفری بود

تنها نه ز راز دل من پرده بر افتاد

تا بود فلک شیوهٔ او پرده دری بود

منظور خردمند من آن ماه که او را

با حسن ادب شیوه صاحب نظری بود

از چنگ منش اختر یدمهر بدر برد

آری چه کنم دولت دور قمری بود

عذری بنه ای دل که تو درویشی و او را

در مملکت حسن سر تاجوری بود

اوقات خوش آن بود که بادوست بسرفت

باقی همه بی حاصلی و بی خبری بود

خوش بود لب آب و گل و سبزه و نسرين

افسوس که آن گنج روان رهگذری بود

خود را بکش ای بلبل از این رشک که گل را

با باد صبا وقت سحر جلوه گری بود

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ

از یمن دعای شب و ورد سحری بود

رخداد

بتمن زنده شد!

حتماً شما هم فیلم یا انیمیشن قهرمانان خیالی هالیوود مثل بتمن (مرد خفاشی) و اسپایدر من (مرد عنکبوتی) را دیده‌اید.

این بار به نظر می‌رسد که «بتمن» حقیقی متولد شده است و دیگر نباید او را در فیلم یا کارتون‌ها دید.

این یک داستان نیست و دوربین‌های مدار بسته فروشگاهی در لندن تمامی لحظات حساس وارد عمل شدن این قهرمان را ثبت کرده‌اند.

یک دزد وارد مغازه‌ای در قلب پایتخت انگلیس شد و پس از سرقت قصد داشت از در پشتی فرار کند که مردی قوی هیکل ملیس به پوشش مرد خفاشی جلو او سبز و با او درگیر شد. خوشبختانه زور بتمن به دزد چربید و او توانست دزد را خلع سلاح کند.

پس از چند دقیقه بتمن دزد را به ایستگاه پلیس برد و تحویل مأموران داد و در یک چشم به هم زدن از محل دور شد. پلیس هم پس از بررسی تصاویر ضبط شده توسط دوربین‌ها سارق را دستگیر کرد. شاید شما هم همین روزها بتمن را ببینید!

مترجم: آرش میری خانی
منبع: Reuters.com

امروز در تاریخ

لشکر ایران از دانوب گذشت

بوغاییش (بگایش) ژنرال پارسی با ۸۱ هزار سرباز درسال ۵۱۴ پیش از میلاد، ۱۷ روز پس از نوروز، عبور از دریای مرمره را آغاز کرد تا در اروپای جنوب شرقی اقوام غیر متمدن را از نزدیکی قلمرو ایران براند. داریوش در آن زمان در شمال شرقی ایران بود و بوغاییش را مامور آن سوی مرزهای شمال غربی کشور کرده بود.

مورخان یونان باستان در نوشته‌های خود به توصیف رسته‌های سپاه بوغاییش پرداخته و به تخصصی بودن واحدها که برایشان تازگی داشت توجه ویژه کرده بودند. این مورخان در شرح پیادگان نیزه دار ارشش ایران نوشته‌اند که سربازان پیاده ایران دارای لباس بلند و متحدالشکل هستند و تیردان سربازان این رسته در پشت شانه آنان قرار دارد. این توصیف با مجسمه سربازان که اوایل قرن ۲۰ در اکتشافات باستانشناسی شوش به دست آمده است مطابقت کامل دارد و نشانه پیشرفته بودن ایران ۲۵ قرن پیش است.

ژنرال بوغاییش در این لشکر کشی، در مدتی کمتر از دو سال مناطقی را در اروپا که در شمال دریای اژه (اراضی میان دریای سیاه و جمهوری مقدونیه امروز) واقع‌اند تصرف کرد و اقوام غیر متمدن را به آن سوی دانوب راند. بعلاوه، مناطقی را در دلتای دانوب و شمال آن (رومانی امروز) بر قلمرو ایران اضافه کرد و به پیشروی به سوی اوکراین امروز ادامه داد و

بازداشت قوام السلطنه

کلنل محمدتقی خان پسیان که ۱۳ فروردین سال ۱۳۰۰ اقوام السلطنه والی (استاندار) وقت خراسان را بازداشت کرد از دو روز بعد در سراسر خراسان بریاست خود حکومت نظامی اعلام کرد و به بازداشت و خلع سلاح هواداران قوام و عوامل لندن و عزل آنان از مقامات ایالت اقدام کرد که از خان‌ها و فتودال‌های خراسان بودند و لقب اشرافیت (الدوله، السلطنه، الملک، سالار و ...) داشتند از جمله برکنار کردن فرمانداران قوچان و تربت. کلنل پسیان قوام را یک عامل انگلستان در ایران می دانست و با او مخالف بود. کلنل برخی از خان‌های خراسان را متهم کرده بود که خود یا پدرانشان در توطئه از دست رفتن هرات به مساعی انگلستان کمک کرده بودند.

«فرانسیسکو گویا» صور تکر بر جسته

فرانسیسکو گویا Francisco Jose de Goya نقاش نامدار اسپانیایی سی ام مارس ۱۷۴۶ در ساراسوگا (آراگون) به دنیا آمد و ۸۲ سال عمر کرد و شانزدهم اپریل ۱۸۲۸ در بوردو فرانسه درگذشت. وی از سال ۱۷۹۲ به ناشنوایی تدریجی دچار شد ولی این بیماری فعالیت‌های هنری او را کاهش نداد. «گویا» پس از دیداری نسبتاً طولانی از ایتالیا به وطن بازگشت و به فعالیت هنری پرداخت. با این که جمهوری خواه بود کمک‌های دربار سلطنتی اسپانیا را رد نکرد.

پیکاسو نقاش قرن بیستم پا راها گفته بود که از مدلهای «گویا» اقتباس کرده است. در بیشتر آثار «گویا» زن و کودک در کنار هم دیده می شوند.

«صداقت و عمل درست» عامل شادی انسان

جیمز میل James Mill)پدر جان استیوارت میل) فیلسوف و تاریخدان اسکاتلندی و مولف «تاریخ هندوستان انگلستان» ششم اپریل ۱۷۷۳ به دنیا آمد. وی از پدران Classical Liberalism، از فلاسفه Utilitarianism (ارزش‌های اخلاقی Moral Worth) است. جیمز میل در رابطه با این فلسفه، کتاب (تحلیل پدیده‌های تفکر انسان) را نوشته است. این فلاسفه – بهمانند زرتشت – عمل درست و صداقت را عامل شادی می‌دانند و تأکید براین دارند که یک انسان باید بکوشد که اواخر عمر احساس شادی را از دست ندهد تا به همان صورت از دنیا برود.

دیگر رویدادهای ۶ آوریل

۱۶۴۸: خورشید گرفت که یونانی‌ها جزئیات آن را ثبت کرده‌اند.

۱۸۸۶: ونکوور کانادا به عنوان شهر اعلام شد.

۱۸۸۹: نخستین دوربین دستی به بازار آمد.

۱۹۳۸: تفلون ساخته شد و در زمره تولیدات شیمیایی قرار گرفت.

۳	۶	۲	۱	۸	۴	۵	۷	۹
۱	۸	۴	۵	۷	۹	۳	۶	۲
۵	۷	۹	۳	۶	۲	۱	۸	۴
۶	۲	۱	۸	۴	۵	۷	۹	۳
۴	۱	۸	۳	۶	۲	۵	۷	۹
۲	۳	۸	۵	۷	۹	۱	۴	۶
۷	۹	۳	۶	۲	۱	۸	۴	۵
۸	۴	۵	۷	۹	۳	۶	۲	۱

۷	۱	۹	۶	۴	۲	۵	۸	۳
۶	۴	۲	۵	۸	۳	۱	۷	۹
۵	۸	۳	۱	۷	۹	۶	۴	۲
۴	۲	۵	۸	۳	۱	۷	۹	۶
۳	۱	۷	۹	۶	۴	۲	۵	۸
۲	۵	۸	۳	۱	۷	۹	۶	۴
۱	۷	۹	۶	۴	۲	۵	۸	۳
۸	۳	۱	۷	۹	۶	۴	۲	۵
۷	۹	۶	۴	۲	۵	۸	۳	۱

جدول سودوکو

قانون های حل جدول سودوکو:

۱-در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود بد بهیی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲-در هر مربع ۳×۳ اعدا ۱ تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.



آسان ۱۴۲۳

							۳	۷
							۲	۹
							۸	
							۷	
							۶	
							۵	
							۴	
							۳	
							۲	
							۱	

سودوکو (Sudoku)

یک واژه ترکیبی ژاپنی

به معنای عددهای

بی تکرار است و

امروزه به جدولی از

اعداد گفته می شود که

به عنوان یک سرگرمی

رایج در نشریات

کشورهای مختلف

به چاپ می رسد.